

*Légumes variés*

# Cromesqui de petits pois et soupe de pin



**1h20** **20 min** **30 min** **30 min** **571**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Cromesqui de petit pois

1 kg **Petits pois**  
4 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**  
100 g **Farine**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**  
1 **Gros sel**  
1 **Huile d'olive**

## Soupe de pin

100 g **Pignons de pin**  
0.5 litre(s) **Lait demi-écrémé**  
1 **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Étape 1

#### Préparation des frites de légumes

- 1 Verser de l'eau dans une casserole et ajouter du gros sel. Porter à ébullition puis ajouter les petits pois. Laisser cuire 5 à 8 minutes.
- 2 Lorsque les petits pois sont cuits, les débarrasser à l'aide d'une écumoire dans un saladier rempli d'eau glacée.
- 3 Egoutter les petits pois dans une passoire. Préchauffer le four à 150°C (Th.5) en mode chaleur tournante.
- 4 Verser les petits pois dans le bol du mixeur, puis verser un peu d'eau pour que le mixage s'effectue facilement. Ajouter les oeufs, la farine, le sel, le poivre, puis mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
- 5 Verser quelques traits d'huile d'olive sur une feuille de papier sulfurisé placée dans le fond du moule. Bien la répartir.
- 6 Verser la préparation dans le moule puis tasser légèrement pour répartir le tout. Enfourner pendant 30 minutes.
- 7 Sortir le moule du four puis laisser reposer à nouveau 30 minutes au réfrigérateur.

## Étape 2

### Préparation de la soupe de pin

- 1 Verser de l'huile d'olive dans une casserole et faire chauffer. Ajouter les pignons de pin, du sel et du poivre. Faire caraméliser les pignons à l'aide d'une spatule.
- 2 Lorsque les pignons sont légèrement colorés, verser le lait puis mélanger. Porter à ébullition puis verser le tout dans le verre mesureur. Mixer à l'aide du mixeur plongeant.
- 3 Lorsque le mélange est mixé, remettre le mélange dans la casserole en le filtrant à l'aide d'un chinois. Réserver au chaud.

## Étape 3

### Cuisson des frites de légumes

- 1 Sortir le moule du four. Décoller les bords en passant la lame d'un couteau d'office avant de retourner le moule.
- 2 Retirer le papier sulfurisé puis tailler des frites d'environ 8 centimètres de long à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Verser de l'huile d'olive dans une poêle puis déposer les frites. Faire chauffer et laisser cuire les frites jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés.
- 4 A l'aide d'une spatule, débarrasser les frites sur une assiette.

## Étape 4

### Dressage

- 1 Verser de la soupe de pignons de pin dans le fond d'une assiette creuse. Poser les frites en équilibre sur l'assiette de manière à ce qu'elles n'entrent pas en contact avec la soupe.
- 2 Décorer de pousses de radis, assaisonner de fleur de sel puis d'un trait d'huile d'olive.