



Légumes variés

Mousse au petit pois et purée de carotte



40 min 10 min 20 min 10 min 166

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Mousse de petits pois

- 1 Cuire les petits pois à l'eau ou à la vapeur.
- 2 Les égoutter puis les mixer avec la crème et le lait.
- 3 Verser la préparation dans un chinois posé sur un saladier. Transvaser dans un siphon et réserver pendant 10 minutes au réfrigérateur.

Étape 2

Purée de carottes

- 1 Cuire les carottes à l'eau ou à la vapeur.
- 2 Les égoutter puis les écraser avec l'huile d'olive à l'aide d'une fourchette.

Étape 3

Dressage

- 1 Dresser la purée de carottes dans une assiette.
- 2 Fermer le siphon et placer deux cartouches de gaz.
- 3 Servir la mousse de petits pois à côté de la purée de carottes.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la purée de carotte

200 g **Carotte(s)**
1 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour la mousse de petit pois

100 ml **Lait écrémé**
200 g **Petits pois**
100 ml **Crème liquide
(fleurette)**