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)**