

Purée de petits pois

plaisir du quotidien

Ingrédients pour 1 personne

- 150g de petits pois (frais ou surgelés)
- 1 cuillère à café de crème fraîche, ou crème végétale ou de fromage type boursin
- 1/2 échalote
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Option : épices de votre choix

Préparation 10 minutes / Cuisson 20 minutes

- Écosser et laver les petits pois
- Éplucher et couper finement l'échalote
- Mettre l'huile à chauffer dans une casserole pendant 1-2 minutes
- Ajouter l'échalote, et les épices et laisser cuire 1 minute en remuant tout le temps
- Ajouter les petits pois et mélanger
- Ajouter 1 grand verre d'eau, couvrir et laisser cuire 15 minutes
- Lorsque les petits pois sont cuits, les mixer
- Verser la purée dans la casserole, ajouter la crème et faire chauffer 2 minutes
- Déguster

Accompagnement

- Cet accompagnement va bien avec un poisson grillé ou une viande rouge

À savoir : 500g de petits pois frais non écosés = 200g de petits pois frais écosés

Diétôdélites