



Crème de pois cassés, au lait d'amandes



Une bonne soupe consistante et réconfortante toute simple à faire avec une touche d'originalité : un subtil arôme d'amandes, qui se coordonne très bien avec celui plus rustique des pois cassés. Pour cette recette, prenez un lait d'amandes sans sucre ajouté, vous pouvez ajuster la dose de ce lait végétal en fonction du goût souhaité de la préparation finale.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 120 g de pois cassés
- 1 oignon
- 100 ml de lait d'amandes
- sel et poivre blanc

Préparation :

Peler et émincer grossièrement l'oignon.

Rincer les pois cassés dans une passoire. Remplir une grande casserole d'eau froide et verser dedans les pois cassés égouttés. Porter à ébullition. Surveiller la cuisson et retirer l'écume au fur et à mesure.

Ajouter l'oignon au bout de 10 minutes. Saler et poivrer. Laisser cuire à petits bouillons une trentaine de minutes.

Mixer les légumes avec l'eau de cuisson jusqu'à obtenir une purée lisse et fluide. Ajouter progressivement le lait d'amandes jusqu'à la consistance voulue.

Servir bien chaud.

Le 17 Novembre 2011 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2011/11/17/index.html>