

VELOUTE DE PETITS POIS ET DE LAITUE

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients : 300 g de petits pois surgelés ; 1 laitue ; 1 oignon ; 1 cube de bouillon de volaille ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; 20 cl de crème de soja.

- Rincez et coupez la laitue en lanières. Pelez et hachez l'oignon.
- Faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir l'oignon et la laitue 5 min. Ajoutez les petits pois, le cube de bouillon de volaille et 600 ml d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire 20 min à feu doux.
- Hors du feu, mixez le velouté avec la crème. Servez sans attendre.



L'astuce en +

Vous pouvez parsemer votre velouté de quelques feuilles de menthe fraîche ou de coriandre ciselée.

	Energie (Kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	168	7	8	16

Equivalence => 1 part = 1/2 portion d'aliment protéiné + 1 càs de matières grasses + 100 g de féculents 1/2 portion de légumes