



CRÈME DE PETITS POIS, CAPPUCCINO DE LAITUE, CŒUR DE SUCRINE EN MOUILLETTE

Ingrédients	2 pers.	4 pers.
Petits pois	300 g	600 g
Oignon blanc	½ pièce	1 pièce
Bouillon de légumes	40 cl	80 cl
Crème liquide	10 cl	20 cl
Cœur de laitue	100 g	200 g
Salades sucrines	1 pièce	2 pièces
Huile d'olive	2 cl	4 cl



Réalisation de la recette

Préparation : 10 mn

Cuisson : 15 mn

1. La crème de petits pois

- Préparez le bouillon de légumes : faire bouillir de l'eau (40 cl ou 80 cl) puis y incorporer le cube de bouillon de légumes, remuez pour bien le dissoudre.
- Pendant ce temps, lavez les petits pois et en retirez les fibres des cosses (enlevez la petite tige et la fibre). Les concasser (les couper grossièrement en morceaux).
- Epluchez l'oignon, le laver, l'émincer finement.
- Dans une casserole chaude, versez un filet d'huile d'olive puis faites revenir l'oignon et y ajouter les petits pois avec cosses. Remuez vivement puis mouillez avec le bouillon de légumes. Laissez cuire environ 15 minutes à feu vif.
- Pendant ce temps, préparez du cappuccino de laitue et des mouillettes de sucrine.
- Au terme de la cuisson, retirez la moitié du bouillon (à garder pour la suite) puis mixez l'ensemble. Filtrez (afin de retirer les fibres des cosses) puis versez la moitié de la crème. Laissez réduire à nouveau (si la préparation est trop épaisse la détendre avec le bouillon de cuisson).

2. Le cappuccino de laitue

- Lavez les feuilles de laitue et les émincer très finement.
- Dans un bol à l'aide d'un fouet, réalisez une crème fouettée (1 minute) puis ajoutez une pincée de fleur de sel. Finir en incorporant délicatement la laitue.

3. Les mouillettes de sucrine

- Lavez la sucrine puis taillez des quartiers dans la longueur.

4. Le dressage

- Dans une assiette creuse, versez la crème de petits pois, disposez par dessus un dôme de cappuccino de laitue puis finir en disposant des mouillettes de coeur de sucrine.
- Bonne dégustation !

