

Velouté de petits pois lardons



Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de petits pois surgelés
- 1 pomme de terre
- 30 g de lardons
- 1/2 échalote
- 1/2 oignon nouveau
- 20 cl de bouillon de volaille
- 10 g de beurre
- 2 cuil. à café de crème fraîche
- Sel, Poivre



Préparation

- Émincer l'échalote et l'oignon nouveau et
- Peler et couper la pomme de terre en petits cubes
- Dans une poêle, faire fondre 5g de beurre puis y faire revenir la pomme de terre, l'oignon et l'échalote pendant 2 minutes
- Ajouter les petits pois, mouiller au bouillon de volaille et poursuivre la cuisson pendant 20 minutes
- Faites chauffer l'huile dans une poêle et y ajouter les lardons. Faire rissoler pendant 5 minutes.
- Déposer les lardons cuits sur du papier absorbant pour éliminer l'excédent de gras
- Hacher les lardons
- Mixer l'ensemble au blender et assaisonner
- Verser le velouté dans 4 bols
- Agrémenter de crème fraîche, de lardons etc.

 Régalez vous!



Vous pouvez enrichir votre préparation en protéines en ajoutant 2 cuillères à soupe de poudre de lait par bol



Vous pouvez accompagner le velouté de croûtons, tartines de pain et chèvre, ...



Vous pouvez remplacer les petit pois par des brocolis, poireaux ou autres légumes verts

