

Verrine de petits pois, oignons nouveaux et menthe fraîche

Le tout en BIO

Recette proposée par David Farat, chef,
ancien élève de l'École Supérieure de Cuisine Française Grégoire Ferrandi

INGREDIENTS POUR 6 PERSONNES:

1 Kg de petits pois
2 oignons nouveaux
1 citron
0.5L de lait entier
Fleur de sel
Poivre moulu



RECETTE:

Faire chauffer un grand volume d'eau salée.
Éplucher les petits pois en gardant la gousse. Cuire les pois dans l'eau bouillante, les égoutter puis les rincer sous l'eau froide.
Dans la même eau, cuire les gousses et procéder de même.

Une fois rafraîchis, éplucher les pois en gardant la membrane. Mixer celle-ci avec les gousses cuites jusqu'à l'obtention d'une purée parfaite. Filtrer si nécessaire.

Détendre la purée avec un peu d'eau de cuisson et de lait entier. Ajouter les petits pois épluchés et de la menthe fraîchement hachée. Rectifier l'assaisonnement.

Bon appétit

Entrée BIO

Agence
BIO