

VELOUTE DE POIS CASSES AUX EPINARDS



Temps de préparation

20 minutes

Temps de cuisson

25 minutes

Total

45 minutes

Pour: 6 personnes

Ingrédients

200 g de pois cassés

200 g d'épinards en branches surgelés nature

1 courgette

1 oignon

100 g de ricotta (vous pouvez la remplacer par de la crème de soja si vous êtes intolérant au lactose)

1 cube de bouillon de légumes bio

Poivre du moulin

Sel

Instructions

Faites tremper les pois cassés dans de l'eau froide pendant 1 heure puis égouttez-les.

Épluchez la courgette et l'oignon puis coupez-les en morceaux.

Mettez tous les légumes dans un autocuiseur, ajoutez le cube de bouillon et couvrez d'eau. Faites cuire pendant 25 minutes après rotation de la soupape.

Ajoutez la ricotta et mixez jusqu'à l'obtention d'un velouté crémeux. Ajoutez de l'eau si nécessaire et ajustez la quantité de sel. Donnez un tour de moulin à poivre au moment de servir.

Pour la déco, ajoutez 1 cuillerée à café de crème légère (ou de soja) sur chaque bol.

Notes

Prévoyez 1 heure de trempage pour les pois cassés