

Soupe de petits pois et courgettes avec émulsion à la menthe et aux amandes

6 Portions

CUISSON : 35 MINUTES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

INGRÉDIENTS

30ml d'huile d'olive
1 oignon, émincé
200g de courgettes, coupées en dés
300g de petits pois frais ou congelés
écossés
1L de bouillon de légumes ou de volaille
20g de feuilles de menthe fraîche
Une poignée généreuse de persil plat
15ml de jus de citron
125g de yaourt nature, supplément pour servir
Sel marin et poivre noir fraîchement moulu

Pour l'émulsion à la menthe et aux amandes:
100g d'amandes grillées et hachées grossièrement
Un gros bouquet de menthe, finement haché
Quelques brins d'aneth frais grossièrement hachés
Zeste d'un citron
45ml de jus de citron
60ml d'huile d'olive extra vierge
Sel marin et poivre noir fraîchement moulu

MÉTHODE

Faites chauffer l'huile d'olive dans une **cocotte ronde Signature 22cm en fonte émaillée Le Creuset**. Ajoutez l'oignon et faites revenir à feu moyen jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez les courgettes, assaisonnez légèrement, puis faites cuire 3-4 minutes. Ajoutez les petits pois et le bouillon, couvrez partiellement avec le couvercle et laissez mijoter 15 minutes.

Incorporez la menthe, le persil et le jus de citron. À l'aide d'un mixeur, mixez la soupe pour obtenir une texture lisse et homogène. Ajoutez le yaourt et faites chauffer doucement.

Versez dans des bols et servez avec un supplément de yaourt et une cuillerée d'émulsion à la menthe et aux amandes.

