

Pour l'Association Pélagie – Action financée par AG2R La Mondiale

« Du Bon et du Bien dans mon assiette, du Beau dans ma déco »

**Rencontres gourmandes, pour apprendre à cuisiner
simplement, sainement, économiquement...
et à laisser parler sa créativité**

Samedi 18 janvier 2020

SUJET du JOUR :

VELOUTE de POIS CASSES

Voici une recette aussi savoureuse qu'économique, très facile à réaliser et qui tient au corps !

Ingrédients pour 4 personnes :

1 bel oignon
2 gousses d'ail
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
250 grammes de pois cassés
1 branche de thym
Sel et poivre

Procédure :

Faire revenir légèrement l'oignon émincé et les gousses d'ail.
Ajouter l'eau et les pois cassés bien rincés ainsi que les aromates.
Laisser mijoter une bonne quarantaine de minutes, jusqu'à ce que les pois soient tendres.
Assaisonner en sel et poivre selon son goût.
Retirer les aromates et mixer finement : un délice !

Astuces :

- Encore meilleur avec une carotte en rondelles revenue en même temps que l'oignon.
- Très savoureux également avec une saucisse de Morteau ou de Montbéliard ou une tranche de poitrine salée ou fumée, que l'on retirera avant de mixer et que l'on pourra servir en morceaux au milieu du velouté
- Plus rapide et plus digeste : si pendant que l'on s'occupe de l'oignon, on fait blanchir les pois cassés à l'eau bouillante une dizaine de minutes et qu'on les ajoute ainsi précuits, égouttés et rincés à notre soupe, la cuisson de velouté sera réduite d'autant et la digestion plus facile !

Association ADMR Loisir Culture Environnement

1510 Route de Saint Chamas - Parc de la Poudrerie - 13140 MIRAMAS

Antenne de SALON de Provence : 214, Avenue Julien Fabre, 133000 SALON

Tél : 06.62.37.58.91 – Fax : 04.90.56.03.27 - EMail : gtroadec@admr13.org

N° SIRET : 502 861 024 00037 - Autorisations Fédération ADMR des Bouches du Rhône