



SOUPE CRÉMEUSE À LA MENTHE ET AUX PETITS-POIS ACCOMPAGNÉE DE CROÛTONS

INGRÉDIENTS

- 300 g de petits-pois surgelés
- 20 g de feuilles de menthe
- 100 g d'épinards en feuilles
- 1 oignon brun haché finement
- 3 à 4 gousses d'ail hachées finement
- 100 g de crème épaisse
- 300 ml de votre bouillon préféré
- 4 tranches de pain
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillerée à soupe de jus de citron
- 1 cuillerée à café de vinaigre balsamique

RECETTE

1. Versez un peu d'huile d'olive dans la casserole et réglez la cuisinière à feu moyen. Une fois qu'elle est chaude, ajoutez l'oignon et remuez jusqu'à ce qu'il soit tendre.
2. Ajoutez les petits-pois surgelés, les épinards et la menthe. Fermez bien le couvercle de la casserole pour permettre au processus VITALOK de faire effet. Réduisez le feu au niveau le plus bas et laissez mijoter 10 minutes. Veillez à ne pas retirer le couvercle.
3. Pendant la cuisson des légumes, retirez la croûte des tranches de pain et coupez le pain en petites tranches de 2 cm. Mettez-les dans la poêle à feu moyen et faites-les griller.
4. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, l'ail haché finement, le jus de citron, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre. Versez ensuite le mélange sur les croûtons grillés et laissez cuire jusqu'à l'évaporation du liquide.
5. Après 10 minutes de cuisson des légumes, retirez le couvercle et ajoutez le bouillon chaud et la crème. Mélangez à l'aide d'un mixeur manuel jusqu'à ce que la soupe devienne lisse et crémeuse. Si vous préparez une plus petite portion de cette soupe, mélangez dans le Blender iCook.
6. Servez la soupe avec une cuillère pleine de crème et les croûtons. Bonne dégustation!