

Soupe crémeuse aux pois et aux épinards aux herbes



Ingrédients

Ingrédients pour 10 portions :

1,5 kg de petits pois extra fins Ardo

1 kg d'épinards hachés en portions Ardo

3 l de bouillon de légumes

200 g d'oignons en dés Ardo

2 c. à soupe d'huile de cuisson ou de beurre

250 ml de crème ou d'alternative végétale (p. ex. crème d'avoine)

Sel, poivre et noix de muscade (selon le goût)

Facultatif : herbes fraîches hachées (p. ex. persil)

Préparation

1. Faire chauffer l'huile ou le beurre dans une grande casserole et faire revenir les oignons en dés jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
2. Ajouter directement les pois et les épinards surgelés dans la casserole. Faire revenir brièvement en remuant constamment.
3. Verser le bouillon de légumes. Laisser mijoter pendant environ 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
4. Mixer la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un blender.
5. Incorporer la crème ou l'alternative végétale et porter brièvement à ébullition.
6. Saler, poivrer et ajouter la noix de muscade selon le goût.
7. Incorporer les herbes selon vos envies.

Suggestion de présentation :

Garnir d'une cuillerée de crème fraîche (ou d'une alternative végétale) et d'herbes fraîches. Servir avec du pain croustillant ou de la baguette.

Allergènes

Milk

