

Potage de pois verts, menthe fraîche et yogourt aux agrumes

Recette pour 4 personnes

Description

Potage réalisé avec des petits pois verts congelés (ou frais en saison), et rafraîchi d'un yogourt aromatisé aux zestes d'agrumes et menthe fraîche.

L'astuce du chef

Vous pouvez servir ce potage froid en le plaçant au réfrigérateur de 1 à 2 heures avant de le servir.

Ingrédients

Pour le potage de pois verts

- 250 Gr Pois verts congelés
- 1 Unité(s) Oignon
- 750 Ml Bouillon de légumes

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation du yogourt aux agrumes

- 1 Unité(s) Orange
- 1 Unité(s) Citron
- 100 Gr Yogourt nature 10%
- 4 Branche(s) Menthe

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Mise en place

Hachez finement l'oignon. Zestez le citron. Zestez l'orange.

Préparation de la soupe

Dans une casserole, versez un filet d'huile d'olive et faites revenir l'oignon. Ajoutez les pois verts. Salez et poivrez selon votre goût et laissez cuire pendant quelques minutes. Recouvrez le tout de bouillon de légumes et laissez cuire pendant 8 à 10 minutes à feu moyen. Broyez le tout à l'aide d'un malaxeur à main. Passez le potage au tamis et rectifiez l'assaisonnement.

Préparation du yogourt aux agrumes

Dans un bol, mélangez le yogourt, les zestes d'agrumes. Salez, poivrez et mélangez bien.

Dressage de vos assiettes

Servez la crème de pois verts dans des bols. Ajoutez une cuillère de yogourt aux agrumes au centre de chaque bol. Parsemez le tout de menthe ciselée au dernier moment.

Bon appétit!