Soupe de pois

Recette de V-ZUG SA



Préparation	10 min
Temps de cuisson	25 min
Portions	4

Soupe de pois vert clair, printanière, accompagnée d'une huile d'herbes aromatiques et d'une crème fraîche à la menthe poivrée. Une entrée élégante qui capte visuellement et gustativement l'essence du printemps.

Huile aux herbes

150 ml huile de tournesol

40 g persil, feuilles uniquement

20 g aneth, feuilles uniquement

15 g ciboulette, grossièrement haché

Soupe de pois

1 cuil. à soupe huile d'olive

2 échalotes, finement hachées

1 gousse d'ail, finement hachée

100 g céleri-rave, en petits dés

½ càc de sucre

Une pincée de sel

100 ml vin blanc

650 ml bouillon de légumes

150 ml crème liquide

500 g petits pois surgelés

Une pincée de sel

Un peu de poivre

Quantité par portion

50 g crème fraîche

2 brins de menthe poivrée, feuilles uniquement, finement hachées

Un peu sel

Un peu de poivre

Huile aux herbes

Chauffez de l'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen (niveau 6) à environ 55 °C. Placez l'huile chaude avec les herbes dans un mixeur et mixez à grande vitesse pendant environ 8 minutes. Tapissez une passoire d'un linge fin, puis filtrez délicatement l'huile aux herbes en pressant bien le tissu. Versez l'huile aux herbes dans une bouteille protégée de la lumière, laissez refroidir et conservez au réfrigérateur.

Soupe de pois

Faites chauffer le beurre et l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen à vif (niveau 6-7). Faites revenir les échalotes, l'ail et le céleri jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez du sucre et un peu de sel, versez du vin blanc et laissez réduire légèrement. Ajoutez le bouillon de légumes, couvrez et portez à ébullition à feu vif (niveau 8). Réduisez à feu doux à moyen (niveau 3-4) et laissez mijoter pendant environ 15 minutes. Ajouter la crème et les pois, laisser mijoter encore 5 minutes. Réduisez en purée finement et passez au tamis fin avant de remettre dans la casserole. Assaisonnez la soupe avec du sel et du poivre

Dressage

Mélangez la crème fraîche et la menthe poivrée, assaisonnez avec du sel et du poivre. Servez la soupe et terminez avec la crème fraîche à la menthe et un filet d'huile aux herbes.

Accessoires

Casserole (env. 16 cm ø)

Casserole avec couvercle (env. 20 cm ø)

Informations complémentaires

Créée le	07.04.2026