



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 d'huile de tournesol
40 g de persil, brindilles uniquement
20 g aneth, brindilles uniquement
15 g de ciboulette, grossièrement haché

Soupe de pois

1 c.s. c.s. d'huile d'olive
2 échalotes, finement hachées
1 gousse d'ail, finement hachée
100 g céleri-pomme, en petits dés
½ c.c de sucre
un peu de sel
100 ml de vin blanc
650 ml de bouillon de légumes
150 ml de crème
500 g petits pois surgelés
un peu de sel
un peu de poivre





Quantité par portion

50 g crème fraîche

2 branches menthe poivrée, feuilles uniquement, finement hachées

un peu de 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