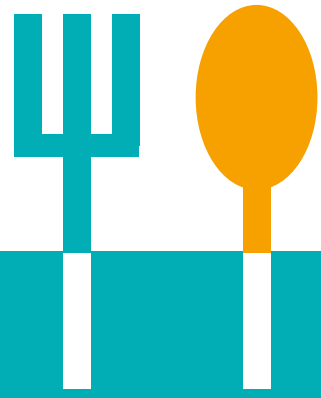
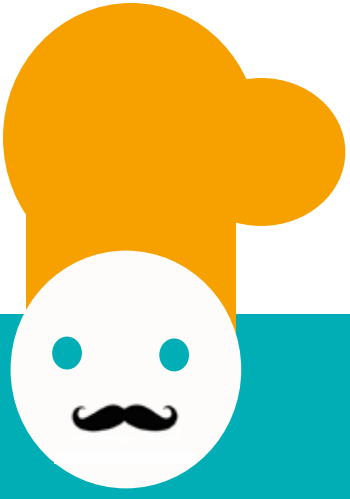


# Les Recettes de cuisine par Polen (6 personnes)



## Soupe de petits pois au curry

6,18€  
6 personnes

### Ingrédients

300g de petits pois frais écosés  
1 petite laitue ou des fanes de navets,  
radis, carottes  
1 oignon blanc moyen  
1 bouquet de persil  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à soupe de poudre de curry  
1,5 litre d'eau  
sel, crème fraîche, pain grillé



### Technique (20' de préparation - 20' de cuisson)

- 1- Faire chauffer l'eau.
  - 2- Écosser les petits pois, laver la laitue ou les fanes et les couper en lanières. Laver et équeuter le persil. Éplucher et émincer l'oignon.
  - 3- Dans une marmite faire blondir l'oignon dans l'huile d'olive. Ajouter la laitue ou les fanes, laisser fondre.
  - 4- Bien mélanger ensuite avec le sel et le curry et verser l'eau bouillante.
  - 5- A ébullition ajouter le persil et les petits pois et laisser frémir 15 minutes.
  - 6- Pendant ce temps, griller le pain et le découper en petits croûtons.
  - 7- Mixer la soupe et la servir avec crème fraîche et croûtons selon les goûts.
- N.B. : Si vous ne souhaitez pas trouver les peaux de petits pois notamment pour les enfants, vous pouvez passer la soupe pour les éliminer.