

Pour les soirées cocooning

SOUPE DE COURGETTES, PETITS POIS & ÉPINARDS

CHIPS DE JAMBON CRU & PETITS POIS

Recette pour
6 personnes

Temps de préparation :
10 minutes

Temps de cuisson :
17 minutes



INGRÉDIENTS :



- 1 boîte de petits pois extra fins d'aucy égouttés (500 g)
- 1 bocal de courgettes grillées d'aucy (200 g)
- 1 boîte d'épinards hachés d'aucy (500 g)
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 700 ml de bouillon de légumes
- 6 tranches de jambon cru
- 6 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- Huile d'olive, sel, poivre

Préparation

1. Préchauffez le four à 220 °C. Étalez les tranches de jambon cru sur une plaque recouverte de papier cuisson, recouvrez d'une autre feuille de papier puis d'une seconde plaque. Enfouez pendant 5 minutes. A la sortie du four, laissez refroidir les tranches de jambon afin de les rendre croustillantes.
2. Ciselez finement l'ail et l'oignon et faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive.
3. Ajoutez tous les légumes, en conservant quelques petits pois pour le service, ainsi que le bouillon puis laissez cuire environ 15 minutes. Mixez le tout au mixeur plongeant et ajustez l'assaisonnement en sel et poivre.
4. Parallèlement, faites chauffer les petits pois restants à feu doux.
5. Garnissez les assiettes de soupe, ajoutez la crème fraîche, déposez une cuillère de petits pois et décorez de chips de jambon.