

Recette facile

CRÈME PETITS POIS ET COURGETTES AU CHORIZO

- **Énergie** : 414.7 kcal
- **Protides** : 13.34 g
- **Lipides** : 7.49 g
- **Glucides** : 11.58 g



15 minutes



15 minutes

iSIS
DIABÈTE

INGÉDIENTS

- * 4 échalotes
- * 2 cuillères à soupe de vin blanc
- * 200 g de petits pois
- * 2 courgettes
- * 80 g de chorizo
- * 80 cl de bouillon de légumes
- * 5 belles feuilles de menthe
- * 1 pincée de fleur de sel
- * Huile d'olive

USTENSILES

- * 1 planche à découper
- * 1 couteau
- * 1 balance
- * 1 verre gradué
- * 1 casserole
- * 1 cuillère à soupe
- * 1 mixeur plongeant
- * 1 poêle

ÉTAPES

1

Faites suer les échalotes émincées dans une casserole à feu moyen avec un fond d'huile d'olive. Déglacez ces dernières avec du vin blanc sec, puis ajouter les petits pois et les courgettes coupées en tronçons.

2

Ajoutez le bouillon chaud, couvrez la préparation et laissez cuire 10 min à feu vif. Une fois la cuisson terminée, ajouter la menthe et mixer le tout afin d'obtenir une crème.

3

Dorer légèrement les allumettes de chorizo et additionner de crème pour encore plus de saveur.