

Purée de pois cassés

plaisir à savourer quotidiennement

Ingrédients pour 1 personne

- 80g de pois cassés
- 320 ml d'eau
- ½ carotte
- ½ oignon
- 5cl de lait
- Thym, laurier, noix de muscade, persil

Préparation 15 minutes / Cuisson 45 à 60 minutes / Trempage 1heure minimum

- Peser les pois cassés
- Faire tremper les pois cassés au minimum 1heure dans un saladier rempli d'eau
- Éplucher, laver et couper en tranches l'oignon et la carotte
- Jeter l'eau de trempage des pois cassés et rincer les
- Mesurer l'eau soit 1 volume de pois cassés pour 3-4 volumes d'eau, soit 80g de pois cassés pour 320ml d'eau
- Dans une casserole faire chauffer 1 cuillère à café d'huile d'olive, à feu vif, pendant 1-2 minutes
- Faire revenir les épices (sauf le persil), la carotte, l'oignon et les pois cassés pendant 3 minutes en remuant sans arrêt
- Ajouter l'eau froide et laisser cuire 45 à 60 minutes à feu moyen sans couvrir
- Lorsque la cuisson est finie égoutter si nécessaire
- Passer l'ensemble dans un moulin à purée ou écraser à la fourchette
- Incorporer le lait, le beurre et la noix de muscade
- Vous pouvez adapter la quantité de lait selon la texture que vous souhaitez donner à la purée (plus ou moins liquide)
- Mélanger bien
- Parsemer de persil
- Déguster

Accompagnement(s)

- La purée de pois cassés peut être accompagnée d'une grillade, d'une papillote de poisson, d'un poulet rôti...

Diétôdélices

