



*Soupes froides*

## Soupe glacée de fèves



**2h35** **10 min** **10 min** **2h15** **216**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Soupe glacée de fèves

500 g **Fèves**  
100 g **Fromage frais à tartiner**  
2 **Echalote(s)**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
1 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Piment d'Espelette**  
1 **Bouillon cube de légumes déshydraté**  
70 cl **Eau**  
10 feuille(s) **Menthe fraîche**

### Dressage

25 g **Noix de cajou**  
1 **Piment d'Espelette**

### Étape 1

Cuisson de la soupe de fèves

- 1 Peler les fèves et enlever la peau.
- 2 Eplucher et émincer finement les échalotes.
- 3 Eplucher et émincer finement la gousse d'ail.
- 4 Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive et faire revenir sans coloration, l'ail, l'échalote et le piment d'Espelette pendant 2 minutes.
- 5 Emietter le cube de bouillon de légumes dans la casserole, verser l'eau et porter à ébullition.
- 6 Ajouter les fèves pelées et compter 5 minutes de cuisson à la reprise de l'ébullition.

### Étape 2

Préparation de la soupe

- 1 Verser le contenu de la casserole dans le blender et mixer afin d'obtenir une soupe lisse.
- 2 Ajouter le fromage frais, les feuilles de menthe et mixer de nouveau.
- 3 Laisser la soupe revenir à température ambiante et réfrigérer pendant 2 heures.

### Étape 3

#### Dressage

- 1 Concasser les noix de cajou.
- 2 Répartir la soupe glacée dans 4 tasses.
- 3 Saupoudrer de noix de cajou et de piment d'Espelette.