



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.