



Velouté vert

- Par [vision-plaisir](http://www.vision-plaisir.fr)

Après une marche Nord nordique, le velouté est idéal pour réchauffer et vous apportez vitamines et nutriments nécessaire à la réparation des efforts fournis.

Ingrédients :

- 800 g de petits pois frais ou surgelés
- 1 litre de bouillon de bœuf
- 15 cl de crème liquide
- 1 concombre
- 2 petits oignons
- 2 jaunes d'œufs
- 50 g de beurre
- sel et poivre

Réalisation :

Dans une casserole, mettre les petits pois, les oignons et le cube de bœuf. Ajoutez-y l'eau et porter à ébullition. Cuire 40 minutes à feu moyen. Pendant ce temps, épluchez le concombre, coupez-le en tronçons de 4-5 centimètres, puis recoupez chaque tronçon en deux dans le sens de la longueur. Retirez les graines à l'aide d'une cuillère à café. Ensuite coupez en petits bâtonnets les morceaux de concombre. Vous pouvez réaliser ceci à l'aide d'une mandoline (voir vidéo). Faire fondre dans une casserole un morceau de beurre et faites-y revenir les morceaux de concombre pendant 5 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient tendre, puis égouttez-les.

Lorsque les petits pois sont cuits, mixer-les et passez-les au tamis ou chinois étamine, pour récupérer uniquement la pulpe des petits pois. Remettre dans une casserole la préparation , si celle-ci est trop épaisse ajoutez-y un peu d'eau. Faire chauffer doucement sur un feu doux. Mélangez la crème et le jus de citron, puis les jaunes d'œufs. L'ajouter aux petits pois et faites cuire à feu doux en remuant constamment, sans laisser bouillir, jusqu'à ce que le velouté soit épais et onctueux. Vérifiez l'assaisonnement. Versez-le dans une soupière ou dans les assiettes creuses et parsemez-le de concombre réchauffé. Servir très chaud.

