

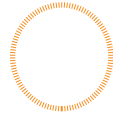
Velouté de pois cassés



natur'inov

Entrée

Temps de préparation



Temps de cuisson



Nombre de couverts



Recommandé pour :

Les végétariens
Les femmes enceintes
Les femmes allaitantes
Les sportifs
Les personnes âgées

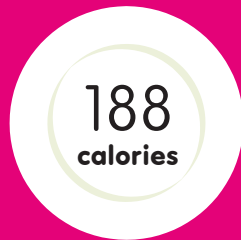
Ingrédients

300g de pois cassés Bio Natur'Inov
300g de petit pois Bio
2 oignons rouges bio
Fines herbes aromatiques bio (persil, sarriette)
250ml de lait de coco bio
1 c. à c. de gingembre en poudre bio
2 c. à c. de curcuma en poudre bio
2 branches de céleri bio
2 c. à c. de bouillon de légumes bio Titok

Instructions

Laissez tremper les pois cassés durant 2 heures, ensuite rincez les pois cassés. Faire cuire durant 30 minutes les. Pendant ce temps, dans une autre casserole faire revenir dans un peu d'huile d'olive les oignons rouges et le céleri. Incorporez les épices et les herbes aromatiques ensuite vers 250 ml d'eau et le bouillon. Laissez cuire 15 minutes, ensuite ajouter les petits pois et les pois cassés. Mixer le tout pendant 2 minutes, ajoutez le lait de coco et remixez jusqu'à l'obtention du velouté. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Informations nutritionnelles (quantité par portion)



8,5 gr de lipides
8,1 gr de protéines
15,2 gr de glucides
8,8 gr de fibres

Micronutriments présents en plus grandes quantités :

Folates (Vitamine B9)
Thiamine (Vitamine B1)
Phosphore
Fer
Manganèse

Allergènes : céleri

Velouté de pois cassés



natur'inov

Entrée

Temps de préparation



Temps de cuisson



Nombre de couverts



Recommandé pour :

Les végétariens
Les femmes enceintes
Les femmes allaitantes
Les sportifs
Les personnes âgées

Ingrédients

300g de pois cassés Bio Natur'Inov
300g de petit pois Bio
2 oignons rouges bio
Fines herbes aromatiques bio (persil, sarriette)
250ml de lait de coco bio
1 c. à c. de gingembre en poudre bio
2 c. à c. de curcuma en poudre bio
2 branches de céleri bio
2 c. à c. de bouillon de légumes bio Titok

Instructions

Laissez tremper les pois cassés durant 2 heures, ensuite rincez les pois cassés. Faire cuire durant 30 minutes les. Pendant ce temps, dans une autre casserole faire revenir dans un peu d'huile d'olive les oignons rouges et le céleri. Incorporez les épices et les herbes aromatiques ensuite vers 250 ml d'eau et le bouillon. Laissez cuire 15 minutes, ensuite ajouter les petits pois et les pois cassés. Mixer le tout pendant 2 minutes, ajoutez le lait de coco et remixez jusqu'à l'obtention du velouté. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Informations nutritionnelles (quantité par portion)



8,5 gr de lipides
8,1 gr de protéines
15,2 gr de glucides
8,8 gr de fibres

Micronutriments présents en plus grandes quantités :

Folates (Vitamine B9)
Thiamine (Vitamine B1)
Phosphore
Fer
Manganèse

Allergènes : céleri