



Le Panier à Salades

Groupe AMAP de consom'acteurs de Draveil
(Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne)

Velouté de cosses de fèves à la menthe

Soupe

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- Environ 20 cosses de fèves
- 3 pommes de terre nouvelles
- 1 litre d'eau,
- 6 à 8 feuilles de menthe ,
- 3 gousses d'ail,
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- sel, poivre

Préparation :

- 1- Laver les cosses et enlever les gros fils, couper les cosses en morceaux et les mettre dans une cocotte avec ail et huile d'olive.
- 2- Faire revenir à feu doux et à couvert pendant quelques minutes.
- 3- Pendant ce temps, brosser les pommes de terre et couper les en morceaux. Ajouter au contenu de la cocotte avec les feuilles de menthe ciselées.
- 4- Verser 1 litre d'eau, saler poivrer.
- 5- Compter 15 minutes de cuisson à feu doux après ébullition.
- 6- Mixer la soupe, rectifier l'assaisonnement et servir chaud.

On peu utiliser les cosses de petits pois de la même manière.

BON APPÉTIT

Recette tirée du livre "Je cuisine les fanes" édition Terre Vivante