



## VELOUTÉ DE POIS CASSÉS À LA BERGAMOTE, CITRON CONFIT, HUILE DE SÉSAME GRILLÉ ET ANETH

Pour 4 personnes

Une recette signée Charlotte Guyot et Ardea Macqueron, COPPIA (34)

La Semaine des  
LÉGUMINEUSES

### INGRÉDIENTS

- 250 g de pois cassés
- 1 litre de bouillon de légumes
- 2 bergamotes
- 1 citron confit
- 1 cuillère à soupe d'huile de

- sésame grillé
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 branche d'aneth frais
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre



### LA RECETTE

1. Émincer l'oignon et l'ail. Dans une autre poêle, chauffer un peu d'huile d'olive et y faire revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides, environ 5-7 minutes.
2. Rincer les pois cassés sous l'eau froide. Dans une grande casserole, ajouter les pois cassés et le bouillon de légumes aux oignons et à l'ail. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 40 minutes, jusqu'à ce que les pois cassés soient tendres. Si nécessaire, ajouter un peu d'eau pendant la cuisson.
3. Hacher le citron confit et y ajouter les zestes et le jus des bergamotes.

4. Une fois les pois cassés cuits, retirer du feu et mixer la soupe jusqu'à obtenir une texture lisse et veloutée. Vous pouvez ajouter un peu de crème fraîche à ce stade. Assaisonner avec du sel et du poivre selon votre goût.
5. Servir le velouté dans des assiettes creuses, ajouter une cuillère à soupe d'agrumes sur le dessus. Verser un filet d'huile de sésame grillé et de l'aneth fraîche.



