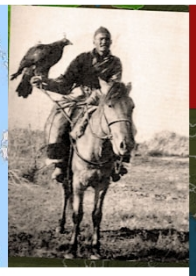
SOUPE DE LAITUE ET PETITS POIS
VG & SG



Les petits poids existent depuis plus de 4000 ans, ils proviennent à l'origine d'Asie Centrale, des régions montagneuses et de la vallée du Nil.
Ils sont arrivés en France au XVIIème siècle.

Ingrédient

- 700 g de petits pois
- 3 carottes
- 1 laitue
- 6 petits oignons blancs
- 3 càs d'huile d'olive
- 1 càs. de farine de riz
- 1 bouquet garni*
- Bicarbonate ou sel
- Poivre de Selim (faux-poivre)
- 1 citron

j'opte toujours pour les légumes naturels de mon jardin ou au + naturel/bio possible

Préparation

1. Épluchez et émincez les carottes et les oignons.
2. Nettoyez la laitue et détaillez-la en lamelles.
3. Dans une cocotte ou faitout mélanger à feu doux l'huile d'olive et la farine de riz,
   y versez 1,5 litre d'eau et remuez au fouet pour éviter la formation de grumeaux.
4. Ajoutez les petits pois, les oignons, les carottes, la laitue et le bouquet garni.
5. Assaisonnez et fermez la cocotte/faitout.
6. Laissez cuire 10 minutes.
7. ***Servir la soupe en arrosant d'un peu de citron***

**Bouquet garni : petit bouquet composé de thym, laurier, persil, gousse d'ail pelée et écrasée, le tout attaché avec une ficelle. Il faut retirer le bouquet garni à la fin de la cuisson pour servir les aliments.*

BON APPÉTIT !

http://o-gluten-vege-brest.weebly.com/
mj.mcallen.vege.glutenfree@gmail.com
google VG SG Brest
FB VG SG Brest