Soupe de pois cassés

02/10/2012 à 11h42

Par Cathy Selena

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 45 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 250 gr de pois cassés
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 branche de thym
- 5 feuilles de laurier
- 1 cube de bouillon de volaille
- 20 cl de crème de soja

Préparation :

- Faites cuire les pois cassés avec les oignons émincés, le thym, l'ail, le laurier et le bouillon durant 45 minutes dans 1/2 litre d'eau bouillante.
- Egouttez le tout et réservez le jus de cuisson.
- Mixez le tout avec le jus de cuisson et la crème. C'est prêt !

L'astuce du chef :

A consommer le midi avant de fournir un effort physique.