

## Soupe de pois cassés et chèvre frais aux noisettes

17/01/2017 à 10h21

Par [Ecole Ferrandi](#)



Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 15 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

Soupe

- 110 g de pois cassés
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 tranche de jambon sec
- 50 ml de lait de soja
- Sel et poivre

Tartines

- 4 tranches de pain complet
- 60 g de chèvre frais
- 30 g de noisettes
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- Sel et poivre



## Préparation :

### Soupe de pois cassés

- Faire tremper les pois cassés 1 h dans l'eau froide.
- Les rincer et les mettre dans une casserole avec l'oignon coupé en 2, la carotte et le jambon sec coupés en morceaux. Mouiller avec 5 fois le volume d'eau.
- Porter à ébullition, puis cuire doucement à couvert pendant 40 mn environ. Saler à mi-cuisson. Lorsque les pois cassés sont cuits, les égoutter en conservant le jus de cuisson.
- Mixer en ajoutant au fur et à mesure le jus de cuisson et le lait de soja, jusqu'à obtenir la consistance d'une soupe. Passer la préparation au chinois étamine afin d'obtenir une purée lisse.
- Rectifier l'assaisonnement et garder au chaud.

### Tartine de chèvre frais

- Travailler à la spatule le chèvre frais afin de le ramollir légèrement.
- Conserver quelques noisettes pour la décoration et hâcher grossièrement le reste.
- Mélanger le fromage de chèvre frais avec les noisettes et rectifier l'assaisonnement (sel, poivre).
- Tailler le pain en rectangle (conserver un morceau de croûte) et le faire griller à la poêle avec de l'huile de colza.

### Dressage

- Dresser la soupe de pois cassés dans une verrine, ajouter dessus une fine lamelle de noisette.
- Poser sur la verrine un toast de pain complet sur lequel vous aurez disposé un trait de chèvre frais à la noisette, décoré de lamelles de noisettes