

VELOUTÉ DE POIS CASSÉ AU LARD ET OEUF POCHÉ



Souvent oublié au fond du placard, le pois cassé a pourtant une saveur toute particulière et un brin rétro. Légumineuse riche en fibres, vitamine C, B9, K, calcium et championne de l'IG bas, le pois cassé est délicieux en purée, entier cuisinés avec des oignons et des lardons. Je vous propose ici en velouté, avec un délicieux œuf poché.

 10 minutes 20 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 80 grammes de pois cassé
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 50 g (4 tranches fines) de lard fumé, cru
- 1 cube de bouillon de légumes, déshydraté (10 g)
- 2 unités très grandes (XL) d'oeuf, cru (146 g)
- 10 grammes d'oignon, séché

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Commencer par sortir les œufs du frigo.
- 2° Laver les pois cassés sous l'eau froide, égoutter puis les placer dans une grande casserole avec l'oignon coupé en cubes, le bouillon de légumes et 2 tranches de lard.
- 3° Ajouter 5 fois le volume d'eau des pois cassés (1 verre de pois cassés = 5 verres d'eau) et porter à frémissement pendant 20 minutes.
- 4° Préparer les oeufs pochés : Faire bouillir une grande casserole d'eau avec 1/2 verre de vinaigre de vin. Casser délicatement votre oeuf dans un ramequin, sans crever le jaune. Quand de gros bouillons sont formés dans la casserole, créer un tourbillon avec une spatule de façon à créer un vortex. Verser l'œuf au centre et laisser cuire 3 minutes, en aidant le blanc d'œuf à s'enrouler autour de lui même. Sortir l'oeuf à l'aide d'une écumoire et déposer sur une assiette couverte d'un torchon ou de papier absorbant. Faire de même avec l'autre oeuf.
- 5° En même temps, griller les 2 tranches de lard restantes dans une poêle bien chaude.
- 6° Mixer les pois cassés et ajouter de l'eau jusqu'à obtenir la consistance d'un velouté.
- 7° Dresser le velouté bien chaud dans les assiettes creuses, ajouter l'oeuf et le lard grillé et parsemer d'oignon frit.
- 8° Dresser le velouté bien chaud dans les assiettes creuses, ajouter l'oeuf et le lard grillé et parsemer d'oignon frit.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (241 g)	% AR
ÉNERGIE	120 kcal	289 kcal	14 %
PROTÉINES	10 g	24 g	47 %
GLUCIDES	13 g	32 g	12 %
SUCRES	3 g	7 g	8 %
LIPIDES	6 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	9 g	35 %
SODIUM	578 mg	1392 mg	58 %