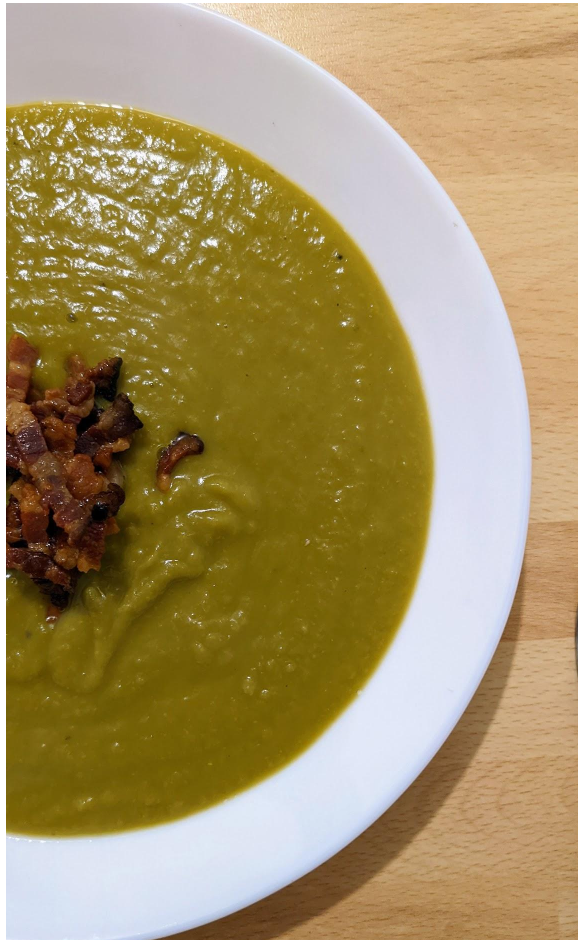


Justine ROUCHE
DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE
29 boulevard Chanzy
08200 SEDAN
07.81.75.48.54
rouchejustine@gmail.com



Soupe Petit pois au lard



Cuisson **30 minutes**

Pour **4 personnes**

Ingrédients

- 800g petits pois en conserve
- 6 tranches de lard (ou 400 g de lardons)
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 càc de raz el hanout
- 1 càs d'huile d'olive
- 90 cl bouillon de légumes

Préparation

1. **Émincer ail et oignon** et faire revenir dans une grande casserole
2. **Tailler finement les tranches de lard** et faire cuire sans matière grasse dans une poêle
3. Dans la casserole, **ajouter les petits pois** égouttés et le bouillon.
4. **Laisser cuire environ 20 min**
5. **Mixer** la soupe et assaisonner
6. **Servir** dans 4 bols ou assiettes creuses et **parsemer** de lardons croustillants