

CRÉMEUX ENRICHIS DE PETITS POIS ET VERVEINE

Une recette inspirée de Jean Marc Tachet? (Livre « Soigner son assiette pour mieux vivre durant un cancer, P Pouillart, 2024, Ed Privat) ?

Image not found

<https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/218/thumbnails/28 Jean Marc.jpg>

Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 20 min - Temps de repos : 20 min

Ingrédients (5 personnes) :?

- 500 g petit pois surgelés ?
- 1 càs de spiruline en poudre ?
- 1 œuf ?
- 50 cl de lait entier ?
- 50 ml de Complément Nutritionnel Oral (CNO) à boire acheté en pharmacie?
- 5 cl d'huile de colza ?
- 1 càs de verveine citron séchée?
- Bicarbonate ?
- Sel, poivre?
- ?

Préparation :?

Cuire 500 g de petits pois dans l'eau salée avec une pointe de bicarbonate

Égoutter et réserver au frais (eau de cuisson et petits pois dans des récipients distincts)

Porter le lait et le CNO liquide à ébullition

Faire infuser les feuilles de verveine citron 20 minutes hors du feu puis filtrer

Ajouter les petits pois avec la spiruline et l'œuf à l'infusion

Mixer et détendre avec de l'eau de cuisson si nécessaire pour obtenir une texture crémeuse

Dans une casserole, faire chauffer 5 min en mélangeant continuellement pour cuire l'œuf?

Servir tiède?