



Sauvage, Naturel & Durable®

Brochettes de surimi à la crème de pois

Ingrédients pour 4 personnes :

200 g de surimi d'Alaska
1 échalote
1 racine de persil (persil tubéreux)
400 g de petits pois surgelés
1 c. à soupe de beurre
750 ml de bouillon de légumes
1 c. à café d'huile végétale
2 c. à soupe de sésame
1 petit citron bio
1 à 2 c. à café de sirop d'érable
80 g de yaourt à 10 % de matières grasses
Quelques feuilles de menthe
Sel, poivre fraîchement moulu
Ustensile : petites brochettes



Préparation :

1. Pelez et coupez l'échalote en petits cubes.
Pelez et lavez la racine de persil, coupez-la en morceaux ; faites fondre le beurre, puis faites-y revenir l'échalote et les petits pois. Arrosez avec le bouillon, portez à ébullition et laissez cuire à couvert pendant environ 20 minutes.
2. Lavez et épongez le surimi, coupez-le en morceaux si nécessaire, disposez-le sur les brochettes et faites-le frire dans l'huile chaude pendant environ 5 minutes. Faites griller les graines de sésame dans une petite poêle antiadhésive.
3. Lavez le citron à l'eau chaude, séchez-le, râpez-en le zeste, coupez-le en deux et pressez son jus. Assaisonnez le potage avec le zeste et le jus de citron, le sirop d'érable, le sel et le poivre.
4. Lavez la menthe, séchez-la délicatement et ajoutez la moitié des feuilles au potage. Fouettez le velouté avec un mixeur à main jusqu'à ce qu'il devienne mousseux, versez-le dans des bols, des mugs ou des assiettes creuses, rajoutez-y du yaourt, les feuilles de menthe restantes et des graines de sésame, puis servez-le avec les brochettes de surimi.

Temps de préparation : 35 min.

Informations nutritionnelles par portion :

Énergie : 310 kcal/ 1 300 kJ

Protéines : 14 g

Alaska Seafood Marketing Institute
Personne de contact: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, télé: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
crédits photos: Alaska Seafood
réimpression gratuite
deux spécimens demandés



Matières grasses : 16 g
Glucides : 23 g

Alaska Seafood Marketing Institute
Personne de contact: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, télé: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
crédits photos: Alaska Seafood
réimpression gratuite
deux spécimens demandés