



Verrine de petit-pois

pour 4 personnes

- 300g de petits pois surgelés
- 40g de crème fraîche
- 60g de semoule
- poivre

Mettre les petits pois dans une casserole d'eau froide.
Ajouter l'eau sans dépasser la hauteur des petits pois.
Laisser cuire jusqu'à ce que les pois deviennent mous.
Sortir la casserole du feu.








Mixer les petits pois.

Ajouter la semoule.

Remettre la casserole sur le feu.

Remuer pendant 2-3 minutes.

Une fois la semoule cuite, vous pouvez ajouter la crème et le poivre.

-  **102k** de calories,
-  **5,5g** de protéines, soit 20% des AJR
-  **4g** de lipides, soit 20% des AJR
-  **8,82g** de glucides, soit 20% des AJR
-  **128mg** de potassium, soit 20% des AJR
-  **92mg** de phosphore, soit 20% des AJR
-  **0,15mg** de sodium, soit 20% des AJR