

TIMBALE DE PETITS POIS

*250g de petits pois surgelés
1 petite carotte
2 c. à s. de farine
1dl de crème de soja
2dl de lait de soja non sucré
2 c. à s. d'huile d'arachide
sel - poivre - muscade
1 c. à s. de fécule de maïs
mâche et tomates cerises*

Avec un éplucheur, couper la carotte en fines lamelles. Passer les petits pois sous l'eau chaude, puis les essuyer soigneusement. Faire chauffer l'huile, y jeter la farine et laisser cuire quelques instants. Ajouter la crème de soja, puis le lait de soja petit à petit, en fouettant continuellement. Quand il ne reste plus qu'un peu de lait, y délayer la fécule, puis verser le mélange dans la sauce blanche. Laisser cuire à petit feu jusqu'à ce qu'elle soit très épaisse. Assaisonner de sel, de poivre et de beaucoup de muscade. Mélanger la sauce aux petits pois. Huiler 6 ramequins et garnir le fond de chacun d'eux avec des lamelles de carottes. Tasser ensuite les petits pois et égaliser en utilisant pas exemple un lèche-plat mouillé. Faire tiédir au four une dizaine de minutes, puis servir sur un lit de mâche avec les tomates cerises et une vinaigrette au yaourt. Ces timbales sont également délicieuses froides.