



Velouté de petits pois, menthe & tartine ricotta



10 min
Préparation



270 kcal
/personne



2
Personnes

Les ingrédients

Petits pois (boîte) 300 g

Pomme de terre 1 petite

Pain complet 2 tranches

Ricotta 60 g

Quelques feuilles de menthe

La préparation

- 1 Cuire les petits pois et la pomme de terre, mixer avec la menthe.
- 2 Tartiner le pain de ricotta, poivrer.



Source
de fibres



Source de
protéines



Source
de calcium