



## Soupe de petits pois au fenugrec

30/11/-1 à 00h00

Par [Cathy Selena](#)

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 10 min

Pour 4 personne(s)

### Ingrédients :

- 2 boîtes de petits pois
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 20 cl de crème de soja
- 100 gr de poudre de graines de fenugrec

### Préparation :

- Faites rissoler dans l'huile les oignons émincés et l'ail haché, avec les petits pois égouttés et rincés durant 10 minutes.
- Mixez le tout avec la poudre de graines de fenugrec et la crème. C'est prêt.