



1. **Pour le fond de volaille (à commencer la veille) :**
 Piquez les moitiés d'oignon avec les clous de girofle. Mettez la carcasse de poulet dans une grande marmite. Couvrez avec de l'eau froide et portez à ébullition. Écumez puis ajoutez tous les ingrédients. Faites cuire à petite ébullition pendant 45 mn à 1h00. Écumez régulièrement. **Passez** le fond et réservez au frais pendant une nuit. Le lendemain, retirez la graisse solidifiée en surface. Réservez (et congelez ce que vous n'utiliserez pas).
2. **Pour la crème de petits pois :**
 Faites fondre dans une casserole le beurre. Ajoutez l'oignon et le poireau et laissez cuire à feu moyen pendant quelques minutes. Ajoutez les feuilles de laitue et le fond de volaille. Portez à ébullition. Ajoutez les petits pois, la poitrine 1/2 sel et le bouquet garni. Couvrez et faites cuire à feu moyen +/- 30 mn (goûtez quelques petits pois pour vérifier qu'ils sont cuits).
3. Retirez le bouquet garni et la poitrine 1/2 sel. Mettez le potage dans le bol d'un robot et mixez longuement jusqu'à ce que la texture soit bien lisse. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Ajoutez un peu de fond/bouillon si la texture est trop épaisse, adaptez selon vos goûts. Si votre mixeur n'est pas suffisamment puissant et qu'il reste des petits morceaux, passez votre potage au **chinois** .
4. **Si vous servez le potage chaud :**
 Coupez la demi-baguette en dés de +/- 1,5 cm. Faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Remettez le potage à chauffer et portez à ébullition. Arrêtez le feu, ajoutez la crème et le beurre, remuez et servez dans une soupière ou des assiettes individuelles, avec les croûtons à part.

Ingrédients pour 4 pers. :

Vous aurez besoin d'un robot mixeur

Pour le fond de volaille
 (pour 2 litres environ)

1 carcasse de poulet de +/- 1,5 kg
 3 à 4 l d'eau
 3 carottes épluchées et coupées en deux
 1 oignon épluché et coupé en deux
 1 poireau nettoyé et coupé en deux
 1 branche de céleri nettoyée et coupée en deux
 1 bouquet garni
 2 clous de girofle
 Sel
 Poivre blanc en grains

Pour la crème de petits pois :

1,2 à 1,5 litre de fond de volaille (+/- selon si vous aimez les textures onctueuses ou plus liquides. Vous pouvez remplacer le fond par du bouillon de volaille)
 1/2 oignon émincé
 1 poireau émincé
 40 g de beurre
 3 à 4 feuilles de laitue
 750 g de petits pois frais écosés (à défaut prenez des surgelés)
 +/- 25 g de poitrine 1/2 sel
 1 bouquet garni
 Sel
 Poivre du moulin

Pour le service,



5. Si vous servez le potage froid :

Ne rajoutez pas de crème ni de beurre et réservez le potage au réfrigérateur au moins 1h00. Servez avec des graines germées et/ou des petites feuilles de menthe.



Pour une version beaucoup plus rapide, utilisez un bouillon de volaille prêt à l'emploi (ceux d'Ariaké par exemple sont très bien, réalisés avec des ingrédients 100 % naturels).

Si vous achetez vos petits pois frais, prévoyez de doubler la quantité. Ainsi, pour obtenir 750 g de petits pois écosés, achetez 1,5 kg de petits pois frais entiers.

Si vous voulez faire votre bouquet garni, mettez dans une feuille de poireau 2 à 3 tiges de persil, 2 à 3 branches de thym et 1 à 2 feuilles de laurier. Refermez bien la feuille de poireau avec de la ficelle alimentaire.

En version chaude :

(les ingrédients ci-dessous sont facultatifs, adaptez en fonction de vos goûts : si vous préférez une version légère, ne mettez rien, ce sera tout de même très bon !)

40 g de beurre

5 cl de crème fraîche épaisse.

1 demi-baguette de pain rassis

2 c. à soupe d'huile d'olive

En version froide :

+/- 50 g de graines germées et/ou des petites feuilles de menthe.

Variantes :

Pour une version végétarienne ou vegan, ne mettez pas de de poitrine, remplacez le fond de volaille par un bouillon de légumes et le beurre par de l'huile d'olive.

Pour les intolérants au gluten, faites des croûtons avec du pain adapté. Vous pouvez récupérer la poitrine (qui est enlevée dans la recette une fois les légumes cuits) : coupez-la en petits dés, faites-la saisir quelques minutes à la poêle, enlevez les excès de gras avec du papier absorbant et servez-la en accompagnement du potage.

Vous pouvez enfin rajouter une pointe de safran.