






Les légumes printaniers à écosser ou non !



Je m'appelle, j'ai goûté :

- J'aime
-  Petits pois frais crus
 -  Crème de petits pois
 -  Toast et Purée de fèves
 -  Pois gourmands

-  J'apprendrai à aimer
- 
- 
- 

Crème de petits pois à la coriandre et au citron vert

Ingrédients :

- 1 kg de petits pois non écosés (ou 500 g écosés)
- 1 oignon, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1,5 l d'eau et 1 cube de bouillon de légumes (optionnel)
- ½ bouquet de coriandre fraîche et 1 citron vert

Préparation :

1. Ecosser les petits pois.
2. Ciseler l'oignon. Dans une grande casserole, mettre à suer l'oignon dans un fond d'huile d'olive (sans coloration). Ajouter ensuite l'eau et éventuellement le cube de bouillon de légumes.
3. Laver la coriandre et réserver 2 branches pour la décoration. Ciseler grossièrement le reste de la coriandre et la plonger dans le bouillon.
4. Porter à ébullition puis verser les petits pois. Laisser cuire 25 min.
5. Mixer au mixeur plongeant. Laisser refroidir puis placer au frais.
6. Servir la crème de petit pois dans des verrines puis parsemer de zestes de citron vert.



Recette : Interfel

Photo : ©UE/MAAF/FAM/Interfel/T.Antablian

Pain toasté à la purée de fèves fraîches

Ingrédients pour 6 personnes

- 1,5 kg de fèves fraîches
- 50 cl de bouillon avec
 - 2 cs (cuillères à soupe) d'huile d'olive,
 - 1 cuillère à café de graines de cumin et 1 gousse d'ail
- 3 cs de crème fraîche et 2 cs de persil haché

Préparation :

1. Ecossez les fèves et faites-les cuire 30 minutes dans le bouillon parfumé à l'huile, au cumin, à l'ail.
2. Egouttez-les puis réduisez-les en purée. Incorporez la crème, le persil haché, du sel et du poivre.
3. Tartinez du pain grillé et dégustez !



Vous pouvez ajouter des dés de tomate et des oignons. Le mariage est gouteux. Les jeunes fèves fraîches se dégustent aussi crues, avec un peu de sel.



Pois gourmands



Le pois gourmand s'appelle aussi mange-tout : rien à enlever, rien à laisser...

Tout se mange, même la gousse. Il est parfait en accompagnement.

Modes de cuisson :

À la vapeur 5 à 7 minutes : il garde intact ses nutriments et sa saveur.

Dans l'eau bouillante 3 à 5 minutes : vérifiez la cuisson en plantant une pointe de couteau à travers la gousse. C'est cuit ? Passez les pois sous l'eau froide pour qu'ils gardent leur belle couleur vert tendre.

S'il est vraiment frais, vous pouvez même le déguster cru !