

JAMAIS TROP

PETIT



LE PETIT POIS

DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
INDISPONIBLE			DISPONIBLE			SAISON			CŒUR DE SAISON		

Légume printanier par excellence, le petit pois frais sait se faire désirer. Ses qualités nutritionnelles originales en font un aliment de plaisir et de bien-être.

TROUVER LE BON PRODUIT

Pour choisir un bon petit pois, servez-vous de vos sens. Un coup d'œil pour la couleur, le toucher pour la consistance, et le palais.

- Dans sa cosse, et pas autrement : le petit pois frais ne peut pas être vendu hors de sa housse protectrice. Vert tendre, bien renflée, ferme et transpirant d'humidité, c'est un gage de fraîcheur.
- Si la cosse a commencé à jaunir, les petits pois sont déjà trop avancés et ils risquent d'être farineux.
- Goûtez, mais demandez tout de même au maraîcher de vous ouvrir une gousse. Ça ne le dérangera pas, et c'est l'occasion pour vous de croquer un petit pois frais : un concentré de fraîcheur subtilement sucré !

CONSERVATION

Le petit pois se conserve 2 jours maximum dans le bac à légumes.

BIEN CUISINER LES PETIT POIS

Valeur sûre des plats traditionnels, ils apportent des nuances subtiles dans les mets exotiques comme dans les créations les plus recherchées. Les enfants les adorent !

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS c'est JAMAIS TROP

PETITS POIS ŒUF POCHÉ



PRÉPARATION

15 minutes

CUISSON

15 min. Casserole

DIFFICULTÉ

Facile

SAVEUR

Salée

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 œufs
- 1 oignon
- 200 g de beurre
- 150 g petits pois
- Sel et poivre

ÉTAPES

Pour la cuisson des œufs

- Dans une casserole, mettre à bouillir de l'eau pour que les œufs soient immergés. Casser un œuf dans une tasse puis le verser dans l'eau frémissante.
- Laisser cuire 3 minutes pour un jaune très coulant et 4 minutes pour un jaune qui se tient. Sortir l'œuf puis le déposer sur une assiette recouverte de papier absorbant. Recommencer l'opération pour chaque œuf.

Pour la cuisson des petits pois

- Peler et émincer l'oignon. Dans une casserole, mettre 20 g de beurre à fondre et y faire revenir l'oignon. Passer ensuite à feu très doux et ajouter les petits pois. Saler et poivrer, ajouter un fond d'eau, mélanger et couvrir. Laisser cuire 15 minutes environ.
- Dresser les assiettes avec les petits pois. Déposer un œuf poché sur chaque assiette. Déguster !



PETITS POIS ŒUF POCHÉ