

# LE PETIT POIS

Légume printanier par excellence, le petit pois frais sait se faire désirer. Traditionnellement consommé sec, il a vu les techniques de production évoluer et se décline aujourd'hui en d'innombrables variétés aux qualités diverses. Ses qualités nutritionnelles originales en font un aliment de plaisir et de bien-être.



- Vert et croquant, le petit pois a un goût légèrement sucré. Et pourtant, on ne le mange quasiment que dans des préparations salées.
- Les nombreuses variétés de petits pois sont réparties en deux catégories : à écosser ou mange-tout.
- Connu cuit dans les plats traditionnels, le petit pois se déguste aussi cru comme une gourmandise.
- Sur le plan nutritionnel, le petit pois est atypique : il est concentré en fibres et en protéines.
- Le petit pois est disponible d'avril à juillet.



Source : Interfel

## Le saviez-vous ?

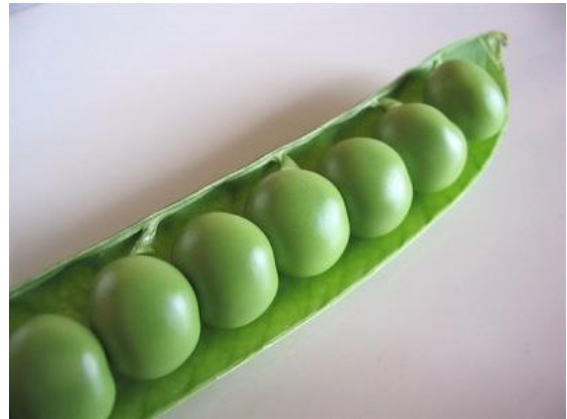
La France est le 1<sup>er</sup> producteur européen de petit pois, devant le Royaume-Uni et l'Italie.

## En un tour de main

- Écossez à la main: au-dessus d'un saladier, pressez la jointure de la gousse... et laissez simplement tomber les petites graines vertes. Pas trop fatigué ?
- Mixez : après cuisson, pour une purée.

## Les modes de cuisson

- 1 minute à faire blanchir dans l'eau bouillante ;
- Entre 5 et 10 minutes à l'autocuiseur, pour un goût nature ;
- Entre 12 et 18 minutes : dans l'eau bouillante, idéal avant de faire une purée ;
- 15 minutes : en cocotte avec du beurre, des feuilles de laitue et des petits oignons blancs ;



Vérifier la cuisson : la pointe d'une fourchette doit pouvoir percer la peau, encore croquante.

## Miam !

Petits pois croque-au-sel pendant que vous les écossez : encore meilleur avec une tranche de pain grillé et du beurre salé.