



*Le thème du mois d'avril 2024*

## *Les petits pois*

### **Point nutrition sur les petits pois**

Le petit pois est un légume dont on consomme les graines encore immatures (et parfois la cosse, dans le cas de petits pois « mange-tout »), le petit pois possède une composition vraiment originale.

Il est riche en glucides, protéines, fibres et minéraux.

Il reste raisonnable côté énergétique avec 65 kilocalories pour 100g net de petits pois cuits.

Les glucides atteignent en moyenne 2,3g aux 100g cuits, une teneur supérieure à celle de la majorité des légumes frais (2 à 6%) mais bien inférieure à celle des pommes de terre (19%).

Cette teneur peut cependant subir de larges variations : jeune, le petit pois est très riche en eau et donc moins riche en glucides. Il s'enrichit au fur et à mesure de sa maturation.

A consommer comme accompagnement complet, mi-légumes, mi-féculents et à choisir frais, surgelés ou en conserve, selon les envies du moment.

---

## *Nos idées de recettes*

### *↳ Velouté de petits pois, fromage de chèvre et ciboulette*



#### *Ingédients pour 4 personnes :*

500g de petits pois frais écosés (ou surgelés) – 600 ml de bouillon de volaille – 150 ml de lait de chèvre ou vache – 1 échalote – 1 c. à café d'huile – 80g de chèvre frais type Chavroux – 4 c. à soupe de ciboulette ciselée

#### *Préparation :*

Eplucher l'échalote et la couper en petits dés.  
Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, ajouter les dés d'échalote et les faire blondir légèrement. Mouiller ensuite avec le bouillon de volaille.

Porter à ébullition puis y plonger les petits pois (écosés ou surgelés) dans le liquide et faire cuire à frémissement pendant 15 minutes environ.

Une fois cuit, réserver 4 c. à café de petits pois et verser ensuite dans le bol du blender les petits pois restants, le lait préalablement chauffé et la moitié du bouillon de volaille. Mixer et ajuster la consistance avec le bouillon de cuisson des petits pois restants (plus ou moins épais ou liquide en fonction de vos goûts).

Servir et décorer les assiettes avec le chèvre frais et la ciboulette ciselée.

Ce velouté peut se manger chaud ou froid.

## 👉 Poulet aux petits pois

*Ingédients pour 4 personnes :*

1 boîte de petits pois – 4 petites escalopes de poulet – 1 oignon – 10cl de crème fluide allégée – curry rouge – épices raz el hanout – huile d'olive – sel et poivre

*Préparation :*

Dans une poêle chaude, verser un filet d'huile d'olive et y mettre l'oignon préalablement émincé. Quand l'oignon devient translucide, rajouter les lamelles de poulet et laisser le tout dorer.

Rajouter dans la poêle avec un peu de crème soja ou crème fluide, les épices et une ½ cuillère à café de curry rouge. Mélanger bien la préparation et laisser mijoter quelques instants.

Incorporer les petits pois égouttés et rincés. Mélanger et couvrir pendant 5 à 7 minutes.

Peut se faire avec des petits pois frais ou surgelés à cuire séparément et à ajouter à la fin de la recette.



## 👉 Salade de petits pois



*Ingédients pour 4 personnes :*

500g de petits pois frais - 2 œufs – 50g de quinoa – 1 poignée de roquette – 2 échalotes – 1 filet de jus de citron – 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc – 2 c. à soupe d'huile d'olive – sel et poivre

*Préparation :*

Faire cuire les petits pois écosés dans l'eau bouillante salée pendant 8 à 12 mn. Les égoutter et les rafraîchir dans de l'eau glacée pour conserver leur couleur.

Faire cuire le quinoa à part, dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 6 mn, l'égoutter et le laisser refroidir.

Faire cuire les œufs à l'eau bouillante salée pendant 6 mn, les égoutter, les

laisser refroidir et les écaler.

Peler et émincer les échalotes, les mélanger dans un saladier avec les petits pois, le quinoa et la roquette. Assaisonner le mélange de jus de citron, de vinaigre de vin blanc, d'huile d'olive, de sel et de poivre.

Répartir dans les assiettes et déposer un ½ œuf mollet sur le dessus. Donner un tour de moulin à poivre avant de servir.

*Bonne dégustation !*

