



Le petit pois

La composition nutritionnelle du petit pois est originale, elle ne ressemble ni à celle d'un légume vert ni à celle d'un légume sec. Il est particulièrement bien pourvu en fibres, en protéines et en vitamines B. C'est un aliment très complet.

Les petits pois sont des légumes riches en fibres. Ces dernières sont indispensables au transit intestinal régulier.

Le petit pois est aussi:

- **source de vitamine B9** (renouvellement cellulaire, très intéressant pour les femmes enceintes pour le développement du fœtus, et chez les enfants en croissance, ainsi que pour les personnes convalescentes).
- **source de vitamine B1** (fonction cardiaque, énergie, système nerveux).
- **source de phosphore** (énergie, santé des os et des dents, membranes cellulaires).

Il contient :

- de la **vitamine C**
- du **potassium**
- du **manganèse**
- du **fer**
- des **antioxydants** (lutéine et zéaxanthine)
- des **protéines** (plus que la plupart des autres légumes)



Le petit pois est disponible **d'avril à juillet**, mais sa pleine saison s'étale sur deux mois: **mai et juin**.

Le petit pois frais ne peut pas être vendu hors de sa cosse protectrice. La **gousse** doit être brillante, bien verte, gonflée et ferme, sans taches jaunes. Le **grain** est croquant et légèrement sucré. Si la cosse a commencé à jaunir, les petits pois sont déjà trop avancés et ils risquent d'être farineux.

Conservation : Non écosés, **48 heures maximum dans le bac à légumes** du réfrigérateur.

Dès qu'ils sont **écosés, ils deviennent encore plus fragiles**.

Le conseil malin...

100 g de petits pois écosés correspondent à 200 g non écosés.

La recette facile



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 1kg de petits pois écosés
- 1 oignon
- 1 bouquet de menthe fraîche
- 2 cuillers à soupe de crème fraîche
- sel, poivre

PRÉPARATION

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

1. Lavez les petits pois et égouttez-les.
2. Pelez l'oignon et coupez-le en morceaux.
3. Faites cuire les pois et l'oignon à la vapeur pendant 15 minutes ou 20 minutes à l'eau bouillante.
4. Pendant ce temps, mixez la menthe. Dans un bol, mélangez-la avec la crème, du sel et du poivre, jusqu'à obtention d'une sauce homogène.
5. Sortez les légumes du cuiseur, ajoutez la crème à la menthe et mixez le tout. C'est prêt !

*Cette purée accompagne très bien
une volaille.*



Bon appétit !!