

PETITS POIS A LA FRANÇAISE

Mercredi 02 Mai 2018

Un délice les petits pois frais ! Les premiers arrivent sur les étals des marchés, un peu chers mais tellement bons

Petits pois à la française pour 2 personnes et 3pp-2 spl par part

- 650 g de petits pois frais pour 200 g écossais*
- 4 petits oignons nouveaux*
- 2 sucres ou cœurs de laitue*
- 50 g de bacon*
- 1 cuillerée à café d'huile isio 4
- 1 cuillerée à café de fond de veau allégé
- sel et poivre

Couper en lanières le bacon et le faire revenir dans une sauteuse huilée et à feu doux avec les oignons pendant 3 minutes

Rajouter les petits pois écossés, la salade et le fond de veau délayé dans un peu d'eau. Assaisonner légèrement.

Recouvrir d'eau au ras des petits pois et faire mijoter à feu d'eau et à couvert pendant 20 minutes, les petits pois doivent être tendres sinon poursuivre un peu la cuisson



Au cours de la cuisson, surveiller le niveau d'eau quitte à en rajouter un peu



Les petits pois frais sont plus fermes que ceux en conserve ou surgelés, plus sucrés.

Pour le repas : salade de betteraves + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 125g de steak haché 5 % grillé (5pp- 4sp) – 100 g de petits pois à la française (3pp- 2 spl) -mousse yaourt aux framboises avec 1 yaourt 0 % (1 pp- 0 spl). Total : 10 pp-7spl

Excellente journée à vous toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés