

## RECETTE

### Pois gourmand aux lardons

(pour 6 personnes)

Préparation : 15 mn

#### Ingrédients :

- 600g de pois gourmand
- 200g de lardons nature
- 2 échalottes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- un peu d'eau
- Sel, poivre



#### Préparation:

- 1- Laver les pois gourmands et ôter les fils. Ciseler les échalotes
- 2- Dans une poêle, faire dorer légèrement les lardons puis ajouter les pois gourmands. Au bout de 5 minutes, ajouter l'échalote et faire suer. Assaisonner.
- 3- Mouiller à 1/4 de hauteur avec un peu d'eau. Laisser cuire une quinzaine de minutes

## RECETTE

### Carottes et pois gourmand au beurre

(pour 2 personnes)

Préparation : 15 mn

#### Ingrédients :

- 200g de carottes
- sel poivre
- 170g de pois gourmand
- 14g de beurre
- 3g de ciboulette fraîche

#### Préparation:

- 1- Préparer les carottes et les pois mange-tout. Couper les carottes en diagonale en rondelles d'environ 1/2 cm
- 2- Couper les pois mange-tout en diagonale en morceaux d'environ 1/2 cm
- 3- Blanchir les carottes dans une casserole d'eau bouillante pendant environ 5 min, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement tendres, mais encore croquantes (al dente). Ajouter les pois mange-tout et cuire 1-2 min, puis bien égoutter
- 4--Remettre les légumes dans la casserole, Ajouter le beurre, saler et poivrer au goût. Chauffer à feu doux 1-2 min, en brassant, jusqu'à ce que le beurre ait fondu.
- 5--Saupoudrer de ciboulette Saupoudrer de ciboulette



## RECETTE

### Salade de saumon aux fèves, pois

#### Gourmand et petits pois

(pour 6 personnes)

Préparation : 5 mn

#### Ingrédients :

- 200 à 250 g de saumon
- 1 bol de pois gourmands
- 1 bol de petits pois
- 1 bol de fèves
- 3 cs d' huile de noix
- 3 cs de vinaigre balsamique blanc
- Sel et poivre
- quelques brins de persil



#### Préparation:

- 1- Cuisez les légumes à la vapeur
- 2- Cuisez en même temps le saumon 5 minutes au four vapeur à 100°. Salez et poivrez-le.
- 3- Préparez la vinaigrette et arrosez-en le saumon et les légumes. Mettez le tout dans les assiettes. Parsemez de persil ciselé.

## RECETTE

### Gratin de pois gourmands

(pour 6 personnes)

Préparation : 15 mn Cuisson : 20 mn

#### Ingrédients :

- 1 kg de pois gourmands
- 250 g de Lardons Fumés
- 1 boîte de pulpe de tomate ( 400g)
- sel
- 100 g de gruyère rapés  
(ou de Parmesan)
- Ail
- Basilic



#### Préparation:

- 1-Ébouillanter les Pois Gourmands 4 minutes ( moi je les ai mis ds le cuiseur vapeur 10 minutes)
- 2- Ensuite mettre dans un plat à gratin les Pois gourmands les Lardons la sauce Tomate.  
Ajouter un gousse d'ail, le basilic un peu de sel ( pas trop y a déjà les lardons)  
Mélanger le tous
- 3- Parsemer de Gruyère râpé
- 4- Faire Gratin au four 15 minutes à four chaud 200°C