

# Les petits pois frais

Qui dit printemps, dit aussi arrivée des petits pois !

Les petits pois frais sont à la fois tendres et légèrement sucrés.

Ils sont également bien chargés en vitamines (notamment en vitamine C).

Leur cuisson est très simple, il suffit juste de prendre le temps de les écosser.



## Cuisiner les petits pois !

Ils se déclinent en de multiples manières. On peut les retrouver aussi bien dans une poêlée de légumes de saison (carottes, fenouil, pommes de terre, ...) que dans un riz cantonais.

Les petits pois s'écosent à la main. Il n'y a qu'à se mettre au-dessus d'un saladier, presser la jointure de la gousse, et laisser simplement tomber les petites graines vertes.

Les différentes cuissons :

**A l'eau bouillante** : entre 13 et 18 minutes, idéal pour faire une purée ;

**A la vapeur** : 15 minutes, idéal avec des feuilles de laitue et des petits oignons blancs ;

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

