

## Le POIS SUCRÉ, à croquer comme un bonbon !



- Ce pois d'une saveur excellente est aussi appelé «croque-tout » en Europe. Il se déguste plutôt entier lorsque la cosse n'est pas trop renflé mais aussi en grains, mais il est dans ce rôle moins savoureux que le pois classique.
- **Conservez**-les une semaine au frigo dans un sac plastique
- Le pois sucré est riche en fer, en vitamine B1, C et K ainsi qu'en fibre.
- Comme pour les haricots verts, coupez leurs extrémités et enlevez les fils s'il y en a. S'ils sont très jeunes et tendres, vous pouvez les laisser crus, en petits tronçons, ils apportent une petite touche fraîche et sucrée à une salade de crudités. Ils peuvent aussi être à peine blanchis et refroidis.

### Salade de pois sucrés et fraises

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 300g de pois sucrés,</li><li>• 200g de fraises,</li><li>• 3 ou 4 brins de coriandre,</li><li>• 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre</li><li>• 3 cuillères à soupe d'huile d'olive</li><li>• 250g d'épinards ou une laitue</li><li>• sel et poivre au goût</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Préparer la sauce d'assaisonnement avec le vinaigre, l'huile d'olive, la coriandre émincée, sel et poivre.</li><li>• Ajouter les pois, bien mélanger.</li><li>• Ajouter les fraises coupées en deux et remuer délicatement.</li><li>• Couvrir d'un film étirable et mettre au réfrigérateur durant 1h.</li><li>• Ajouter les feuilles d'épinards ou de laitue et bien mélanger.</li><li>• Servir cette salade bien fraîche et légèrement marinée.</li></ul> |
|---|---|