



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



PETITS POIS

NOM DE LA RECETTE	Page
TIMBALE DE CAROTTES À LA RICOTTA, SAUCE AUX PETITS POIS ET À LA SAUGE	2
VELOUTÉ FROID DE COURGETTES AUX PETITS POIS	2
POTAGE DE COSES DE PETITS POIS	3
LASSIS DE PETITS POIS	3
SALADE DE PÂTES AUX PETITS POIS	3

NOM DE LA RECETTE	Page



LES JARDINS DU GIESSEN



PETITS POIS

TIMBALES DE CAROTES À LA RICOTTA, SAUCE AUX PETITS POIS ET À LA SAUGE

Ingrédients (pour 4 personnes) :

Pour les timbales :

- 500 g de carottes
- 150 g de ricotta
- 2 œufs
- une grosse c. à soupe de parmesan
- une pincée de noix de muscade

Pour la sauce aux petits pois:

- 100 g environ de petits pois cuits
- quelques feuilles de sauge ou de thym
- un peu de lait ou de crème liquide

Pour les timbales:

Laver et peler les carottes.

Les faire cuire 20 mn environ à l'eau salée, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Préchauffer le four à 160-180 degrés.

Mixer les carottes.

Rajouter la ricotta, les 2 œufs battus, le parmesan, un peu de sel et de poivre, une pincée de muscade.

Bien remuer le tout.

Beurrer (ou huiler) 4 ramequins.

Les mettre dans un grand plat à four rempli d'eau chaude, et faire cuire au bain-marie environ 20 mn (pour tester si c'est cuit, une lame de couteau doit ressortir sèche).

Pendant que les timbales cuisent, faire cuire les petits pois. Mixer avec des feuilles de sauge et un peu de lait ou de crème liquide, pour obtenir une purée assez liquide.

Pour servir, démouler les timbales sur les assiettes (il peut être utile de passer une lame de couteau autour), et rajouter à côté de chaque timbale de la sauce aux petits pois.

VELOUTÉ FROID DE COURGETTES AUX PETITS POIS

Ingrédients :

- 600 g de courgettes
- 250 g de petits pois frais écosés
- 1 belle pomme de terre
- 3 oignons nouveaux
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 yaourt goût bulgare (ou grec) facultatif
- 2 branches de persil ou basilic
- sel et poivre moulu

Lavez et épongez les courgettes sans les peler.

Découpez-les en fines rondelles.

Épluchez et lavez la pomme de terre avant de la découper en petits cubes.

Pelez et émincez les oignons nouveaux.

Dans une cocotte en fonte, faites chauffer l'huile à feu moyen pour y faire rissoler les oignons.

Quand ils sont blonds, ajoutez les cubes de pomme de terre, les rondelles de courgette, les petits pois, le persil ou le basilic, salez et poivrez.

Versez un litre d'eau bouillante, laissez cuire 30 mn à petit feu puis mixez pour obtenir un velouté.

Ajoutez le yaourt, fouettez bien, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Placez au frigo et dégustez frais, décoré de quelques petits pois ou d'herbes ciselées.

Affinez les saveurs de ce potage en ajoutant quelques branches d'épinard ou d'oseille.

Variante : On peut supprimer le yaourt et ajouter de la menthe ciselée.

On peut également ajouter un trait de jus de citron.



LES JARDINS DU GIESSEN



PETITS POIS

POTAGE AUX COSSES DE PETITS POIS

- Ingrédients :
- les cosses de 1 kg de petits pois,
 - 3 pommes de terre,
 - 3 oignons,
 - 1,5 litre d'eau,
 - 3 feuilles de menthe, sel, poivre

Lavez les cosses et hachez-les.

Pelez les pommes de terre et les oignons, émincez-les.

Couvrez le tout d'eau, joignez les feuilles de menthe, assaisonnez.

Faites cuire le tout pendant 45 mn (15 mn en autocuiseur).

Passez au mixeur puis au tamis, vérifiez l'assaisonnement.

Servez à volonté avec un œuf poché, une chiffonnade de laitue, quelques croûtons frits et des feuilles de menthe.

La cuisson des œufs pochés doit se faire au dernier moment.

LASSIS DE PETITS POIS

- Ingrédients :
- 200 ml de yaourt froid
 - 200 ml d'eau très froide
 - 200 g de petits pois écosés
 - 2 c. à s. de menthe finement hachée
 - 1 c. à c. de sel
 - des grains de cumin

Faites bouillir les petits pois pendant 3 minutes. Passez-les au tamis pour obtenir une purée. Laissez refroidir. Mélangez l'eau, le yaourt, la purée de petits pois et la menthe avec un mixer. Décorez avec les grains de cumin... Sirotez !

SALADE DE PÂTES AUX PETITS POIS

- Ingrédients :
- 500 g de pâtes (farfalle, papillons ...)
 - 200 g de petits pois
 - 100 g de parmesan en lamelles
 - une dizaine de noix
 - persil
 - moutarde, huile d'olive
 - sel et poivre

Faites cuire vos pâtes « al dente ». Une fois cuites, égouttez-les et passez-les rapidement sous l'eau froide. Égouttez-les à nouveau soigneusement. Versez les pâtes dans un grand saladier. Réservez au frais.

Écossez et cuire les petits pois dans de l'eau bouillante salée. Dans un bol, préparer la sauce avec une cuillère de moutarde, 4 cuillères d'huile, sel et poivre.

Écrasez grossièrement les noix. Pour se faire, enveloppez les noix dans un linge et écrasez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une bouteille. Versez les petits pois dans le plat de pâtes ainsi que les noix. Ajoutez la sauce pour l'assaisonnement. Mélangez soigneusement le tout. À l'aide d'un économe à légumes, découpez des lamelles de parmesan sur le dessus des pâtes. Ajoutez quelques feuilles de persil.

Vous pouvez remplacer les noix par des pignons de pin que vous ferez légèrement dorer auparavant dans une poêle à sec.



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



PETITS POIS



Recette



Recette