

Poêlé de Petits pois à l'étouffé

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 185.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 4.697

Les ingrédients

- 500.0 gr Petit pois
- 100.0 gr Lardons
- 0.25 u Salade
- 1.0 u oignon nouveau
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 0.5 u Bouillon cube boeuf
- 10.0 cl Eau
- 1.0 cs Huile

Préparation des légumes

Écosser les petits pois, et lavez abondamment.

Épluchez l'oignon et émincez le finement.

Laver les feuilles de salades et gardez les entières.

Cuisson

Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive pour y faire dorer l'oignon émincé. Puis ajoutez les lardons pour les faire suer et les petits pois. Ajoutez la salade.

Rectifiez l'assaisonnement selon votre gout.

Ajoutez l'eau et le bouillon cube.

Mettre un couvercle sur la poêle et laisser cuire pendant 30min à feu doux en mélangeant assez souvent.

Présentation

Servir immédiatement avec un poulet rôti.