

Entrées chaudes aux légumes

Petits pois à la française revisités au lomo et aux fraises



20 min 15 min 5 min 0 249
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les petits pois

600 g **Petits pois**
 100 g **Fraise**
 50 g **Beurre**
 40 g **Lomo**
 2 tige(s) **Oignon(s) nouveau(x)**
 1 dl **Vinaigre balsamique**
 1 c. à soupe **Crème(s) de balsamique**
 1 **Sel**

Étape 1

Préparation de la garniture

- 1 Retirer la peau du lomo à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Tailler quelques tranches très fines et réserver pour le dressage.
- 3 Tailler le reste du lomo en très petits cubes et réserver.
- 4 Équeuter les fraises préalablement lavées à l'aide d'un couteau d'office.
- 5 Tailler quelques fraises en deux et réserver pour le dressage.
- 6 Tailler les fraises en quartiers. Réserver dans un bol.
- 7 Eplucher et émincer les oignons nouveaux. Réserver quelques petite tranches pour la décoration.

Étape 2

Cuisson des petits pois

- 1 Porter une casserole d'eau salée à ébullition.
- 2 Attention à ne pas trop saler l'eau des petit pois car le lomo va encore apporter du sel à la préparation.
- 3 Quand l'eau arrive à ébullition, y verser les petits pois.

- 4 Baisser le feu et laisser cuire à petits bouillons.
- 5 Les petits pois doivent être à peine cuits et garder un peu de leur croquant. La sauce doit avoir légèrement réduit.
- 6 Ajouter les oignons, le beurre puis bien remuer la casserole en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre pour lier la sauce.
- 7 Ajouter les dés de lomo, les quartiers de fraise et remuer la casserole.
- 8 Une fois que les fraises sont ajoutées au mélange, ne pas tarder à servir pour éviter qu'elles ne cuisent et ne se gorgent de sauce.

Étape 3

Dressage

- 1 Disposer les petits pois avec leur jus dans une assiette.
- 2 Verser un filet de vieux vinaigre balsamique.
- 3 Décorer avec les copeaux de lomo, les lamelles d'oignon nouveau et les morceaux de fraises fraîches.
- 4 Verser un filet de crème de balsamique sur tout le plat.