

Entrées chaudes aux légumes

Petits pois au pamplemousse et menthe fraîche



35 min 20 min 15 min 0 203
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les petits pois au pamplemousse

400 g **Petits pois**
 1 **Pamplemousse**
 50 g **Oignon(s) nouveau(x)**
 25 g **Beurre**
 10 cl **Bouillon de volaille**
 2 c. à soupe **Huile d'olive**
 1 branche(s) **Menthe fraîche**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**
 1 **Glaçon(s)**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Écosser les petits pois au dessus d'un saladier.
- 2 Faire chauffer une casserole d'eau et ajouter du sel.
- 3 Laver les petits pois sous un filet d'eau froide puis les égoutter dans une passoire.
- 4 A ébullition, plonger les petits pois dans l'eau pendant 2 à 3 minutes.
- 5 Préparer un saladier rempli d'eau et de glaçons.
- 6 Vérifier la cuisson des petits pois puis les transvaser dans le saladier d'eau glacée avec une écumoire.
- 7 Lorsque les petits pois ont refroidi, les égoutter dans une passoire puis réserver dans un saladier.
- 8 Avec un couteau éminceur, ôter les extrémités du pamplemousse puis le peler à vif.
- 9 Au dessus d'un saladier, prélever les segments du pamplemousse avec le couteau éminceur.
- 10 Ôter les pépins des quartiers de pamplemousse puis les réserver dans un saladier.
- 11 Récupérer le jus du pamplemousse et le filtrer dans un

chinois. Réserver dans un bol.

- 12 Avec le couteau éminceur, couper la partie blanche des oignons (les bulbes) puis les tailler en deux dans la longueur.
- 13 Poser les demi-oignons à plat puis les ciseler avec l'éminceur. Réserver dans un bol.
- 14 Effeuille la menthe préalablement lavée puis ciseler très finement les feuilles avec le couteau éminceur. Réserver dans un bol.

Étape 2

Cuisson

- 1 Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive sur feu moyen.
- 2 Lorsque l'huile est chaude, ajouter les oignons et les remuer avec une cuillère en bois.
- 3 Baisser le feu, les oignons doivent devenir fondants et ne pas colorer.
- 4 Assaisonner de sel et de poivre puis mélanger.
- 5 Une fois les oignons translucides, ajouter les petits pois et mélanger.
- 6 Ajouter à nouveau du sel et du poivre et mélanger la poêle.
- 7 Augmenter légèrement le feu puis mélanger.
- 8 Verser le bouillon de volaille et le jus du pamplemousse puis attendre la reprise de l'ébullition.
- 9 Ajouter les quartiers de pamplemousse et mélanger.
- 10 Déposer le beurre coupé en morceaux dans la poêle et mélanger avant d'éteindre le feu.
- 11 Ajouter la menthe ciselée dans la poêle puis débarrasser.

Étape 3

Dressage

- 1 A l'aide d'une louche, dresser les petits pois au pamplemousse et à la menthe dans une assiette creuse.
- 2 Parsemer d'un peu de menthe ciselée puis servir.