

Pois snap



Il existe plusieurs variétés de pois, comprenant les pois lisses, les pois ridés et les pois mange-tout. Les pois mange-tout incluent les pois snap qui se distinguent puisque nous mangeons leur gousse qui est sucrée et croquante. Les pois snap sont savoureux même si les petits pois sont bien formés. Il se consomme comme une véritable friandise. Il est très sucré et plus croquant que le pois mange-tout. Cassez la tige de chaque cosse et tirez le « fil » coriace tout au long de la cosse et le tour est joué.

Valeurs nutritives

Les pois sont une bonne source de [minéraux](#), notamment [potassium](#), [phosphore](#), [calcium](#) et [fer](#), ainsi que de [vitamines](#) B, notamment de [folate](#) ou vitamine B9. Ils se distinguent également par leur très faible teneur en [matières grasses](#), moins de 2 %, majoritairement constituées d'acides gras insaturés ou polyinsaturés, et par l'absence de [gluten](#).

Conservation

Réfrigérateur. les pois frais se gardent deux ou trois jours dans la partie la plus froide du réfrigérateur. Si on doit les garder plus longtemps, les mettre sans délai dans de la glace concassée.

Congélateur. Le Sugar Snap supportent parfaitement la congélation, après avoir été blanchis quelques minutes puis refroidis à l'eau glacée.

Consommation

- Les pois sugar snap sont habituellement consommés entiers, crus ou cuits. Si vous optez pour la cuisson, cuisez-les à la vapeur, en les mijotant ou en les sautant brièvement afin qu'ils conservent tout leur croustillant, leur saveur et leur couleur.
- Servez les pois sugar snap avec votre vinaigrette préférée en trempette.
- Ajoutez des pois sugar snap crus à votre salade verte préférée.
- N'hésitez pas à en ajouter quelques-uns à vos sautés ou plats de pâtes.
- C'est un accompagnement classique dont on ne se lasse pas. Qu'il soit en grains ou mange-tout, les fines herbes et la menthe relèvent originalement sa saveur.

Recette

Salade gourmande au pois snap

- 300 g de mélange de laitues
- 300 g de pois snap
- 100 g de [haricots verts](#)
- 250 g de [jambon](#) fumé
- 6 [asperges](#)
- 8 [oeufs](#)
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de [vinaigre balsamique](#)
- [Sel](#)
- [poivre](#)

Préparation

Détaillez les asperges en tronçons, les faire cuire dans de l'eau bouillante salée durant 10 minutes. Rafraîchissez-les sous l'eau. Égouttez et réservez. Faites cuire les œufs pendant 5 min dans de l'eau bouillante salée. Écaillez-les sous un filet d'eau froide. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Détaillez les tranches de jambon fumé en lanières. Mettez dans une jatte le mélange de laitues, les légumes, les tranches de jambon fumé et les moitiés d'œufs.

Références

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=poivron_nu_sommaire

<http://recettes.doctissimo.fr/mardi-c-est-salade-petit-petit-petit.htm>

Snap peas

There are several varieties of peas, including smooth peas, wrinkled peas and snow peas. The snow peas include snap peas that stand out because we eat the pods that is sweet and crunchy. The snap peas are tasty even if the peas are well trained. It is eaten like a real treat. He is very sweet and crunchier than the snow peas. Break the stem of each pod and pull the "thread" tough throughout the terminal and voila.

Nutritional Value

Peas are a good source of minerals, including potassium, phosphorus, calcium and iron and B vitamins, including folate or vitamin B9. They are also distinguished by their low fat content, less than 2%, primarily consisting of unsaturated fatty acids or polyunsaturated, and the absence of gluten.

Preservation

Refrigerator. fresh peas will keep two or three days in the coldest part of refrigerator. If you must keep them longer, place them immediately in crushed ice.

Freezer .. The sugar snap perfectly support freezing after being laundered a few minutes and then cooled in ice water.

Consumption

- The snap peas are usually eaten whole, raw or cooked. If you opt for baking, cook them with steam, or simmer them briefly in the jumping so they retain their crispness, flavor and color.
- Use sugar snap peas with your favorite dressing for dipping.
- Add raw sugar snap peas to your favorite green salad.
- Feel free to add some to stir-fries or pasta dishes.
- This is a classic accompaniment which one never tires. Whether in or snap beans, herbs and mint are originally taste.

Recipe

Gourmet salad with snap peas

- 300 g of mixed greens
- 300 g snap peas
- 100 g green beans
- 250 g smoked ham
- 6 asparagus
- 8 eggs
- 3 tbsp. tablespoons olive oil
- 1 tsp. with balsamic vinegar
- Salt
- pepper

Preparation

Detail the asparagus into pieces, cook in boiling salted water for 10 minutes. Cool them under water. Drain and set aside. Cook the eggs for 5 minutes in boiling salted water. Shuck them under running cold water. Cut them in half lengthwise. Detail the slices of ham into strips. Put the mixture into a bowl of lettuce, vegetables, slices of smoked ham and egg halves.