

Station gourmande

Poêlée de légumes verts

Un vrai régal, avec un petit plus pour le goût grâce aux graines de courge
Pour 4 personnes

100g de lardons fumés
30g de graines de courge
100g de petit pois frais (250g en cosse)
100g fèves (surgelés ou frais)
200g de mange-tout
Huile d'olive
Fleur de sel
Feuille de coriandre

Faites revenir les lardons dans un filet d'huile d'olive. A la première coloration, ajoutez les graines de courge, rissolez quelques instants. Mettez de côté sur un papier absorbant.

Dans la même poêle, ajoutez un filet d'huile d'olive et 100 ml d'eau. Au premier frémissement, ajoutez les fèves et les petits pois. Vérifiez le niveau d'eau et en ajoutez si nécessaire.
Laissez cuire 5 minutes à couvert, avant d'ajouter les mange-touts.

Laissez cuire 6 minutes de plus, selon si vous aimez vos légumes croquants ou fondants la cuisson sera de 12 à 15 minutes au total.
Enlevez le couvercle, salez à la fleur de sel et laissez l'eau totalement s'évaporer.

Ajoutez les lardons et graines mis de côté, mélangez, vérifiez l'assaisonnement et servir en parsemant de feuilles de coriandre coupées à la main grossièrement.

Vous pouvez servir avec une viande mais aussi un poisson comme une sole.

N'hésitez pas pour réveiller vos papilles de proposer des citrons, un petit filet et le soleil sera dans votre assiette.

Quelques conseils pour transformer cet accompagnement, des pointes d'asperges, à la dernière minute des épinards frais, à vous de vous approprier cette recette.

