

Salade de petits pois, fèves, pomme de terre, menthe (du potager)

Bonjour à toutes et tous,

La fin mai – début juin est une période que j'adore au potager car elle marque le début de la profusion de légumes primeurs comme le début de la pousse frénétique des tomates et courgettes. En cette période, il me faut y passer tous les 2-3 jours pour collecter avec bonheurs nos légumes de fin de printemps que sont les [fèves](#), [petits pois](#), voire pour les plus audacieux, quelques pommes de terre nouvelles. C'est à l'issue d'une de ces récoltes que m'est venu l'idée de cette recette. Vous reconnaîtrez dans le titre les légumes cités auparavant.

□

À petits légumes de printemps, nécessité d'une bonne « sauce » pour accompagner tout cela. Les odeurs de menthe fraîche dans le potager ont vite orienté vers cette saveur. Puis pour rester dans la fraîcheur, une sauce fromage blanc semblait tout à fait appropriée. Légumes préparés, sauce onctueuse, cela promettait du bonheur dans l'assiette. Bonheur qui s'est d'ailleurs vite retrouvé et qui a été partagé par tous. C'est frais, c'est un peu croquant avec les légumes, c'est onctueux avec la sauce. La salade fait son repas à elle toute seule.

J'avais donc envie de partager avec vous cette salade petits pois fèves (& co) issue du potager. Elle peut paraître un peu longue à préparer seule, mais si vous groupez la préparation des légumes avec d'autres recettes de saison, vous verrez, ce n'est que de l'assemblage. J'espère en tout cas que cela vous plaira. Bonne journée !

- SALADE PRINTANIÈRE -
PETITS POIS, FEVES
POMMES DE TERRE



Recette : Salade petits pois, fèves, pomme de terre et menthe

Saison de la recette : Mai – Juin

Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes en entrée, 2 en plats

- 200 g petits pois (écossés, soit environ 350-400 g de gousses)
- 200 g fèves (écossées, soit environ 500 g de gousses)
- 3-4 pommes de terres (environ 500g)
- 120 g de fromage blanc
- 2 brins de menthe (une vingtaine de feuilles)
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Facultatif 2 cuillerées à soupe de jus de citron
- sel, poivre

Réalisation

- Préparation des fèves : épluchez les gousses, faites bouillir les fèves 1 minute dans de l'eau bouillante salée puis retirez la peau. Faites-les re-cuire 5 minutes dans de l'eau bouillante salée et égouttez.
- Préparation des petits pois : épluchez les gousses, puis faites cuire les petits pois 8-10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez et réservez.
- Préparation des pommes de terre: Lavez les pommes de

terre, puis faites les cuire jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Épluchez et coupez-les en cubes de 1 -1.5 cm de côté puis réservez.

- Lavez et émincez la menthe.
- Dans un bol, mélangez le fromage blanc, huile d'olive, les 2/3 de la menthe, sel et poivre (et si vous appréciez l'acidulé, le jus de citron).
- Placez l'ensemble des ingrédients dans un saladier avec la sauce, mélangez bien pour enrober puis parsemez du reste de menthe.
- Servez cette salade petits pois fèves (et co) très fraîche.

Astuces :

- Pour accélérer la réalisation de la recette, n'hésitez pas à utiliser des pommes de terre, précuites pour une autre recette, de même pour les fèves et petits pois.
- *Variante* : le fromage blanc peut être remplacé par du yaourt à la grecque. La menthe peut être remplacée par de la ciboulette.



Salade petits pois fèves pomme de terre et menthe

Semoule au lait (facile)

Bonjour à toutes et tous,
Les petits desserts en verrine préparés en 5 minutes font partie de mes incontournables cuisine et en particulier des sessions batch-cooking.

Balade Botanique – Le plateau du Guilhaumard (début mai 2024)

Bonjour à toutes et tous, Alors que le mois de Mai avance, que diriez vous de partir en balade botanique ? Et je vous propose de changer de terrain de jeu pour partir dans un des coins de France reconnu des Orchidophiles amateurs;

Asperges sautées et lentilles corail au curry

Bonjour à toutes et tous,
Je hâte légèrement mon planning de publication pour partager avec vous ce qui devrait être « LA » bonne découverte recette de ce printemps 2024. Et aussi une bonne démonstration qu'il n'y a pas besoin de cuisiner compliqué pour se régaler.

DIY – Racines d'iris séchées

Bonjour à toutes et tous,
C'est un étonnant Do-It-Yourself « trucs et astuces de grands mères » que j'aimerais partager avec vous aujourd'hui. Si vous êtes heureux possesseur d'un chien qui a un accès illimité au jardin, sans doute connaissez vous ces moments où il rentre à

Scones anglais

Bonjour à toutes et tous

Les ponts de Mai sont toujours l'occasion de prendre le temps de se poser et de profiter de moments supplémentaires en famille. Des exemples de moments sont les petits déjeuners (...)

Menus de saison – Mai

Un billet de recettes de saison pour agrémenter les menus mai. Des recettes faciles, variées pour ne pas être à court d'idées.

Comment cuisiner le fenouil ?

I. Présentation

Du côté du potager

Du point de vue botanique, le **fenouil** est un nom commun utilisé pour désigner diverses plantes allant du fenouil

sauvage (*Foeniculum vulgare*), l'aneth (*Anethum graveolens*) ou le fenouil bulbeux (*Foeniculum vulgare* subsp. « qq chose »). Celui de nos assiettes correspond au fenouil bulbeux. C'est une plante bisannuelle de la famille des Apiaceae (carottes et ombellifères), qui a la caractéristique de développer un renflement bulbeux à son pied, où sont imbriqués des pétioles des feuilles.

En pratique, on sème le fenouil bulbeux dans nos potagers au printemps, pour une récolte sur la fin d'été/début d'automne. Une culture sous serre permet d'étendre ces périodes de récoltes jusqu'en hiver. Il aime les sols riches, humides, mais pas trop, et le plein soleil. Si on le laisse monter en fleurs, il développe de belles ombelles jaunes (comme son cousin sauvage).



Fenouil sauvage en fleurs (été)

Son histoire

Historiquement, le fenouil sauvage pousse à l'état sauvage autour du bassin méditerranéen. Il a vite été repéré pour ses saveurs anisées et ses propriétés médicinales. Dans la Grèce Antique, il était associé à la force et la jeunesse, car son nom en Grec était « marathon ». Dans la Rome Antique, on utilisait ses graines pour rafraîchir l'haleine... et on le faisait voyager dans toute l'Europe lors des campagnes romaines.

Au Moyen Âge, Charlemagne recommandait sa culture dans le capitulaire de Villis qui dresse la liste des plantes potagères et médicinales à installer dans les potagers. Il est aussi recommandé par Hildegarde de Bingen, notamment en tant qu'anti-venin et particulièrement contre les morsures de serpent.

Les premières variétés cultivées ne comportaient pas de renflement bulbeux et étaient surtout utilisées pour leurs graines. La présence d'un « bulbe » vient de croisement qui ont abouti autour du XVIe siècle, mais vraiment cuisinés autour du XIXe. C'est Auguste Escoffier (début XXe siècle) qui vanta ses qualités gustatives et le mis à la mode.

Dans les magasins / Sur les étals

On peut trouver du fenouil sur les étals à différents moments de l'année : milieu d'hiver – mi-printemps puis automne, dépendant de la période de semis des producteurs.



Bulbe de fenouil

II. Comment le cuisiner ?

Comment le préparer ?

Avant utilisation, il est préférable de retirer l'excès de tiges et les parties abimées. On retire également le cœur dur au centre du fenouil (très anisé et très dur) en le coupant le fenouil en deux dans le sens de la hauteur et retirant ce cœur. Ensuite, on peut au choix et selon la recette :

- Cuire en demi entier
- Couper en tranches
- Émincer plus ou moins finement
- Couper en petits dés.

Il se consomme soit cru (finement émincé), soit cuit à la vapeur, rôti, poêlé..

Dans quels plats ?

Cru, finement découpés ou émincé, le fenouil est très souvent utilisé dans des salades. Il apporte une belle touche de croquant et de fraîcheur.

Cuite, il peut prendre place dans une garniture de plat, de gratin. Plus rarement, on peut l'utiliser en soupe ou en mousse

Par sa saveur anisé, il peut trouver sa place dans des mets sucrés. On va alors le confire en petits morceaux, ou l'utiliser pour parfumer une crème ou une mousse. Plus anecdotiquement, il peut être décliné en confiture.

Avec quoi l'associer ?

Le fenouil est une plante à saveur très anisée, donc il peut être difficile à associer.

En terme de condiments, il s'associe bien avec le gingembre, le curcuma, les graines de carvi, les herbes fraîches et en particulier la ciboulette ou l'aneth. Il s'associe avec les amandes .

Côté légumes, on privilégie les légumes doux (pomme de terre, carotte, oignon,...) ou alors la sauce tomate qui le relève bien et « casse » la saveur anisée avec son acidité. On peut l'associer sans mal avec tous les dérivées de céréales et le maïs, ainsi que les haricots blancs.

Côté fruits, il fonctionne très très bien avec l'orange et le citron (y compris sous forme de jus), l'acidité atténuant l'anisé. La pomme verte convient aussi.

Il s'associe avec tous les fromages doux : fromages frais, mozzarella, ou les fromages piquants tels que la feta ou les fromages de brebis.

En terme de viandes et poissons, c'est un compagnon assez connu des poissons blancs et des viandes blanches.

III. Les recettes du blog

- [Marmelade fenouil, orange, clémentine](#)
- [Mijoté haricot blancs, tomate, fenouil](#)
- [Poisson et fenouil rôtis au four](#)
- [Salade fenouil, maïs, carvi](#)
- [Soupe potimarron, fenouil, curry](#)
- [Tatin de fenouil au vinaigre de cidre](#)





(c) AU FIL DU THYM

Sources de l'article :

- [Fenouil doux – Wikipédia](#)
 - [Fenouil – Wikipédia](#)
 - [Fenouil commun – Wikipédia](#)
-