

# 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.

□

A 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. Egouttez et réservez.
- Préparation des pommes de terre: Lavez les pommes de

terre, puis faites les cuire jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Epluchez 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.



© Au Fil du Thym

Salade petits pois fèves pomme de terre et menthe

---