

# Salade de petits pois, fraises, roquette

Bonjour à toutes et tous

Étant un peu (voire même beaucoup) accros aux légumes, les salades s'invitent dans mon assiette tout au long de l'année. La saisonnalité des légumes permet de les faire varier au fil du temps et de les apprécier sans jamais se lasser. Néanmoins, j'éprouve un vrai plaisir à retrouver les salades de printemps. Vous savez, celles composées de petits radis croquants, de fèves fondantes, d'asperges douce ou encore de petits pois. Ce sont des saveurs et des textures si particulières que cela en est chaque fois un régal, même si la salade est construite à la mode « *fourrezytout* » ( i.e à la va vite, avec ce qui reste dans le bac à légumes).

Bref, cette année, la chance du « *fourreztout* » m'a conduit sur une nouvelle recette de salade favorite. Il y un reste de [petits pois](#) frais à terminer, j'étais tentée par une bonne envie de vinaigrette balsamique, et en partant sur l'association « *balsamique -quelque chose* », des fraises et de la roquette ont fini dans l'assiette. Le résultat s'est avéré franchement délicieux, le vinaigre balsamique réalisant un liant entre le piquant de la roquette, l'acidulé-sucré de la fraise, et la douceur des petits pois. De plus, il y a un côté sucré-salé étonnant dans cette salade mais qui fonctionne très bien.

La saison des petits pois frais étant entamée, j'avais envie de vous partager avec vous cette idée de salade petits pois roquette et fraises. Si les sucrés-salés vous tentent, je vous la conseille vraiment. J'espère que cela vous plaira. Bonne journée !



- SALADE DE PETITS POIS,  
ROQUETTE ET FRAISES -

## **Recette : Salade de petits pois, fraises, roquette**

**Saison de la recette : Mai-Juin**

**Temps de préparation : 10 minutes (salade)+20min (écossage)**

**Temps de cuisson : 30 à 40 minutes**

---

### **Ingrédients**

Pour 2 personnes en plat léger, 4 en entrée :

- environ 1,2kg de petits pois frais ou environ 400 g de petits pois frais écosés
- 8 belles poignées de roquette
- Une quinzaine de fraises
- 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 6 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique
- sel et poivre

### **Réalisation**

**Étape 1 : Préparation des petits pois [peut être réalisé à l'avance]**

- Écossez les petits pois puis rincez-les.
- Faites cuire les petits pois pendant 8 à 10 minutes dans de l'eau bouillante salée.
- Égouttez et réservez.

**Étape 2: Préparation de la salade**

- Lavez les fraises et la roquette. Égouttez soigneusement.
- Equettez les fraises et coupez-les en deux ou en quatre selon la taille.
- Dans un saladier ou dans les assiettes, répartissez la roquette, les

petits pois et les fraises.

- Dans un bol, fouettez l'huile avec le vinaigre, un peu de sel et de poivre.

Servez cette salade petits pois roquette et fraises fraîche ou avec les petits pois tièdes. Servez la vinaigrette à part, afin que chaque convive dose à convenance.

---

#### **Astuces :**

- Variante : Si vous n'appréciez pas le sucré-salé dans les salades, remplacez les fraises par des rondelles de radis roses.
  - Variante 2 : Pour une salade plus consistante, ajoutez du quinoa cuit ou de la semoule de blé cuit.
  - La salade peut se servir avec l'ensemble des ingrédients frais (donc des petits pois frais entièrement refroidis après cuisson) où avec les petits pois tièdes (c'est à dire en sortie de cuisson)(le reste des ingrédients à température ambiante) selon vos préférences de températures. J'ai personnellement une préférence tiède car la chaleur réhausse le vinaigre balsamique et fait légèrement cuire les fraises, donnant une note d'acidité.
-