

# Salade de pois cassés, concombre et menthe

Bonjour à toutes et tous

Si vous cuisinez souvent les légumineuses, sans doute avez-vous fait que constat que le [pois cassé](#) ne se prête pas bien à la cuisine d'été. Il a une saveur « verte » qui ne se marie avec aucun légume du soleil et qui s'accorde que très difficilement avec les courges d'automne. Habituellement, il est relégué au placard entre mai et novembre, avant d'être ressorti pour les plats d'hiver. Suite à ce constat, j'avais gardé dans un coin de ma tête le défi à de trouver cet été une bonne recette de **salade de pois cassés** (*oui, j'ai des (pré)occupations particulièrement amusantes par moment... /ironie*).

Très franchement, j'ai galéré. Mes premiers essais ont systématiquement fini en : « *On sépare les pois des autres ingrédients de l'assiette* ». Avec les tomates les saveurs ne s'associent pas. Les poivrons piquent. Les aubergines ne s'accordent pas du tout... Et puis, j'ai tenté avec le **concombre** : vert sur vert, salade monochrome, mais la pioche c'est avérée heureuse. Le concombre s'accorde très bien avec le pois cassé : sa douceur contrebalance le goût vert de l'autre. Une pointe de feta de brebis pour donner un petit pep's supplémentaire, de la menthe pour la note de fraîcheur, et nous voici avec la bonne salade d'été. Même si elle ne révolutionne rien, cette salade est devenue une de mes « incontournables » de mes boîtes-repas du midi.

Sans prétentions aucune, je voulais partager cette idée avec vous. C'est bon, cela change des classiques, c'est végétarien, soit des qualités que l'on demande à une petite recette d'été sans chichi :). J'espère que l'idée vous intéressera. Bonne journée !



- SALADE DE POIS CASSÉS -  
CONCOMBRE & MENTHE



Salade pois cassés concombre menthe

---

## **Recette : Salade de pois cassés, concombre et menthe**

**Saison de la recette : Juin à Septembre**

**Temps de préparation : 15 minutes**

**Temps de cuisson : 1 heure (cuisson des pois)**

---

## **Ingrédients**

Pour 4 personnes :

- 200 g de pois cassés

- 1 concombre long ou 2 concombres épineux
- 120 g de tome de brebis
- 2- 3 belles branches de menthe
- 8 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- jus d' 1/2 à 1 citron
- sel et poivre

## Réalisation

- Rincez les pois cassés puis faites les cuire 45 minutes à 1 heure dans de l'eau bouillante salée. Égouttez et laissez refroidir.
- Lavez le concombre puis détaillez le en fines rondelles, en cubes ou en quarts de rondelles (2).
- Coupez la fêta en dés; Lavez la menthe, égouttez soigneusement, détachez les feuilles puis émincez les.
- Dans un saladier, mélangez l'ensemble des ingrédients.
- Dans un bol, fouettez l'huile avec le jus de citron, sel

et poivre.

Servez cette salade pois cassés concombre et menthe avec la vinaigrette à part, que chacun dose à convenance.

---

#### **Astuces :**

- Variante : (1) Remplacez la feta par de la tome de brebis par de la feta
  
  - (2) Les rondelles de concombre peuvent conduire à une salade esthétique, mais je trouve que c'est moins pratique à déguster par rapport à des cubes ou quarts de rondelles.
  
  - Sortez la salade du réfrigérateur quelques minutes avant de consommer. Elle me semble meilleure non glacée.
-