



# Pois mange-tout local

Disponibilité :  
juillet à septembre  
\*mais toute l'année en  
surgelé

## Pourquoi l'adopter ?

→ Le pois mange-tout cache bien son jeu !

Non, ce n'est pas un légume, mais bien une légumineuse immature ! Croquante et sucrée, il faut la cueillir lorsque les graines sont à peine formées, sinon la gousse devient coriace !

→ Le saviez-vous ?

Cru ou cuit, on mange tout de ce petit pois appelé aussi « pois gourmand ». Ne le faites pas trop cuire, à l'eau ou à la vapeur, pour qu'il garde tout son croquant et ses nutriments.



## POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

## Pois mange-tout à saveur asiatique



PORTIONS : 4

15 MIN

### Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de pois mange-tout coupés en juliennes
- 500 ml (2 tasses) de poivrons jaunes coupés en juliennes
- 2 carottes, coupées en fines juliennes (voir encadré)
- 2 oignons verts, hachés
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 5 ml (1 c. à thé) de sucre
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame
- Graines de sésame au goût

### Préparation

- 1 Dans un saladier, déposer les 4 premiers ingrédients.
- 2 Dans un petit bol, mélanger le reste des ingrédients et incorporer aux légumes.
- 3 Décorer de graines de sésame.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

## Couscous aux pois mange-tout



PORTIONS : 3 À 4

10 MIN 10 MIN

### Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de couscous
- 250 ml (1 tasse) de pois mange-tout coupés en biseaux
- 30 ml (2 c. à soupe) d'oignon rouge haché finement
- 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) de menthe fraîche hachée finement
- 5 ml (1 c. à thé) de coriandre moulue
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre râpé
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 250 ml (1 tasse) de pois chiches (facultatif)
- 375 ml (1 ½ tasse) d'eau bouillante
- Sel et poivre au goût

### Préparation

- 1 Mettre tous les ingrédients dans un bol et verser l'eau bouillante dessus. Couvrir et laisser cuire 5 à 10 min.
- 2 Mélanger le tout. Rectifier l'assaisonnement. Peut être servi froid ou chaud.

### Variante

- Remplacer les pois chiches par une autre légumineuse, du poisson ou de la volaille cuite.
- Garnir une tortilla avec un peu de sauce tzatziki, de la laitue et ce mélange, rouler et servir (suggestion de Simon, 8 ans).

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

### Astuce !

- Plus vert que vert ! Après cuisson, les légumes ont tendance à perdre de leur couleur. Pour avoir des légumes resplendissants, évitez la surcuisson et plongez-les dans l'eau glacée dès qu'ils sortent du chaudron. Cela va fixer la chlorophylle responsable de la couleur verte.

