



Pois local

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

Pourquoi l'adopter ?

→ Parce qu'il est bien de chez nous !

Le pois a toujours été présent au Québec et on compte aujourd'hui plus de 500 producteurs et transformateurs de ce petit légume vert. Frais, congelé ou en conserve, le pois vert garde tout son bon goût et ses propriétés nutritives.

→ Le saviez-vous ?

Le moine et botaniste tchèque Gregor Mendel a posé les fondements de la génétique en faisant des croisements entre différentes variétés de pois. Les lois de Mendel définissent le principe de l'hérédité biologique et sont toujours d'actualité !



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.

Salade des 3P (petits pois, pommes, poivrons)



PORTIONS: 4 À 6

15 MIN

Ingrédients

- 750 ml (3 tasses) de petits pois (surgelés ou frais)
- 375 ml (1 ½ tasse) de pommes, pelées et coupées en dés (environ 2 pommes)
- 250 ml (1 tasse) de poivron rouge, coupé en dés (environ 1 poivron)
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- Sel et poivre au goût

Préparation

- 1 Dans un saladier, déposer les petits pois, les pommes et le poivron.
- 2 Dans un petit bol, mélanger le reste des ingrédients et l'incorporer au premier mélange.
- 3 Assaisonner au goût

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

Astuce!

- Pour écosser les pois, cassez la partie supérieure de la cosse et tirez sur le fil pour l'ouvrir. Faites glisser votre doigt à l'intérieur pour en extraire les petits pois.



Velouté de petits pois à la menthe



PORTIONS: 3 À 4

10 MIN 20 MIN

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 250 ml (1 tasse) de poireaux, hachés grossièrement
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 pomme de terre, pelée et coupée en dés (environ 1 tasse)
- 375 ml (1 ½ tasse) de bouillon de poulet
- 500 ml (2 tasses) de petits pois
- 12 feuilles de menthe, hachées grossièrement

Préparation

- 1 Dans une casserole, faire revenir le poireau et l'ail dans l'huile environ 2 min.
- 2 Ajouter la pomme de terre et le bouillon de poulet.
- 3 Porter à ébullition et cuire environ 10 min ou jusqu'à ce que la pomme de terre soit cuite. Ajouter les petits pois et la menthe. Poursuivre la cuisson 5 min.
- 4 Réduire en velouté lisse au mélangeur.
- 5 Assaisonner au goût. Ajouter du liquide au besoin.
- 6 Servir chaud ou froid.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste