



(D.R)

Les pois mange-tout sont bien gourmands

Avec le printemps reviennent les petits légumes premiers ! Parmi eux, les pois gourmands, appelés aussi pois mange-tout que l'on trouve dès la mi-avril sur les étals⁽¹⁾. Produits dans le Midi, ces légumes sont dépourvus de la pellicule rigide qui tapisse l'intérieur des valves de la gousse des petits pois : c'est ce qui distingue ce pois des variétés à écosser et le rend consommable tel quel.

Le pois est un légume cultivé depuis le VIII^e siècle en Europe même s'il n'apparaît consommé en gousses vertes (c'est-à-dire avec les graines) qu'à partir du XVI^e siècle par les Hollandais. Cette variété de

pois fut ramenée des Pays-Bas par l'ambassadeur de France en Hollande vers 1600.

Attention lors de leur achat : ne les choisissez pas trop mures ! Car à travers la cosse du pois - translucide -, on doit apercevoir les petites graines, encore non formées, dans une gousse bien verte et bien plate. Pédoncule et pointe ne devront pas être secs !

Cru, le pois a une saveur un peu sucrée, qui s'accroît sous l'effet de la cuisson (à la vapeur ou légèrement blanchi). Il peut être ainsi consommé cru, jeune et très frais dans une salade par exemple avec un trait de citron et une lchette

d'huile d'olive.

Cuits, ils seront préparés à l'eau bouillante (et vite refroidis sous l'eau pour conserver leur belle couleur) ou bien préparés à l'étuvée – où ils sauvegardent leur saveur et leurs vitamines. Comme leurs cousins les petits pois, les mange-tout cuisent en faitout avec un verre de bouillon de viande, en les accompagnant d'oignons nouveaux et d'une feuille de laitue. Dans une jardinière de légumes, avec des carottes, des pommes de terre grenailles et des oignons, ils tirent aussi leur épingle du jeu !

(1) On trouve désormais des pois gourmands toute l'année, importés.

Les pois gourmands aux filets de rougets

Ingrédients

500 g de pois gourmands ; 4 rougets ; 16 langoustines ; 1/2 litre de fumet de poisson, 1 pincée de poivre de Cayenne, 1 dl d'huile d'olive, le jus de 2 citrons, quelques pluches d'aneth, sel, poivre.

Préparation : 15 minutes (et 2 heures à l'avance). Cuisson : 5 minutes. Pour 4 personnes.

■ Faites lever les filets des rougets par votre poissonnier. Dans un plat creux, mélangez l'huile d'olive, le jus des citrons, l'aneth, le sel et le poivre. Disposez les filets de rougets et laissez mariner au moins 2 heures au frais.

■ 15 minutes avant de servir, épluchez et lavez les pois gourmands. Faites-les blanchir 5 minutes à l'eau bouillante salée.

■ Faites chauffer le fumet de poisson, ajoutez le poivre

de Cayenne et faites pocher les langoustines 5 minutes. Égouttez-les et décortiquez-les.

■ Dans des assiettes de service, dressez les pois gourmands tièdes, les langoustines et les filets de rougets. Décorez d'aneth. Servez aussitôt avec une jatte de crème fraîche parfumée de marinade.

Suggestion du chef : accompagnez d'un vin de Saint-Amour, d'un Bourgueil ou d'un Saint-Nicolas-de-Bourgueil.



© Henri Yeou / Aprifea