

## PETITS POIS SALADE

Le plat aux PETIT POIS SALADE, avec des pois extra-fin (les pois surgelés sont beaucoup moins chers et il épargnent le temps d'écosage), avec une laitue rouge (pour changer), un plat tout simple et très riches en protéines.

1 kg petits pois surgelés  
1 salade verte (laitue verte ou rouge)  
oignons  
Sel - poivre



 10 minutes  
 20 minutes  
 4 portions



**1.** Ciseler 2 oignons et les faire fondre dans un peu d'huile d'olive



**2.** Laver et essorer la salade, puis l'ajouter aux oignons à feu moyen



**3.** Bien la remuer durant les 2-3 minutes de cuisson, elle va réduire au maximum de volume.



**4.** Dès que la salade est réduite, ajouter les petits pois et bien mélanger avec la salade



**5.** Ajouter un bouillon cube dissous dans un peu d'eau



**6.** Ajouter aussi un peu d'eau pour presque couvrir. Puis assaisonner sel-poivre.



**7.** Laisser mijoter 20-30 minutes environ



**8.** Servir chaud