

## Recettes du Québec

<http://www.recettes.qc.ca>

[Cliquez ici pour imprimer cette recette](#)

[Fermer la fenêtre](#)

---

### Pois mange-tout (cuisson)

**Préparation :** 1 min

**Cuisson :** 5 min

**Portions :** 2

**Cette recette est :** Publique

**Catégorie :** Légumes

### Ingrédients

230 g de pois mange-tout

Sel

### Étapes

**Étape 1:**

Rincez les pois mange-tout.

**Étape 2:**

Dans une casserole, amenez à ébullition 4 tasses d'eau légèrement salée.

**Étape 3:**

Ajoute les pois mange-tout et amenez de nouveau à ébullition.

**Étape 4:**

Laissez cuire 3à 5 min ou jusqu'à ce que les pois mange-tout soient tendres.

**Étape 5:**

Egouttez-les.

**Étape 6:**

Par la suite, vous pouvez les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive ou de sauce soya.

**Recette par :** rataton