

Recette



e à tartiner aux petits pois sur pain grillé

Frais, crémeux, croustillant : une recette simple pour toute la famille.

30 Min.

Temps de préparation



35 Min.

Temps total



Ingrédients pour 4 personnes

PÂTE À TARTINER

500 g de petits pois surgelés, décongelés **De saison**

1 cs de beurre

1 oignon, finement haché **De saison**

100 g de noix de cashew, grossièrement hachées

100 g de yoghourt nature

2 cs de jus de citron

4 brins de basilic, effeuillés, grossièrement coupés

4 tiges de persil plat, effeuillées, grossièrement coupées **De saison**

sel, poivre

PAIN

320 g de pain mi-blanc, 8 tranches d'env. 1,5 cm de large

2 cs d'huile de colza

10 g de pousses de petits pois **De saison**

CE QUI EST AUSSI NÉCESSAIRE :

Papier sulfurisé pour la plaque de cuisson

Voici comment faire

1 de 4

PÂTE À TARTINER

Faire cuire les petits pois pendant env. 5 min. dans l'eau bouillante. Jeter l'eau de cuisson et mettre 50 g de petits pois de côté. Faire chauffer le beurre dans une poêle antiadhésive. Faire revenir l'oignon, ajouter les petits pois et faire revenir brièvement avec. Mettre les petits pois et les ingrédients jusque et avec le persil dans un récipient haut, réduire finement en purée et assaisonner.

2 de 4

PAIN

Badigeonner d'huile les tranches de pain et les poser sur la plaque de cuisson préparée.

3 de 4

CUISSON

Faire dorer pendant env. 5 min. au milieu du four préchauffé à 220 °C (chaleur supérieure et inférieure). Sortir du four et laisser refroidir entièrement sur une grille à pâtisserie.

4 de 4

FINITION

Tartiner la pâte sur le pain, répartir les petits pois mis de côté dessus et garnir de pousses.

Servir avec une salade de tomates.