

Aliment sante : le petit pois du vert dans nos assiettes



Introduit sous Louis XV qui les appréciaient fortement, le petit pois a été introduit par Catherine de Médicis. Le petits pois est un légume vert moyennement calorique au goût délicat.

Le petit pois un aliment sante

Le petit pois permet de lutter contre le vieillissement cellulaire. Il se digère facilement et combat la paresse des intestincts .

Il est composé de vitamines (B, C, E) mais également de minéraux et d'oligoéléments (potassium, magnésium, phosphore, fer).

Le petit pois et la cuisine

Le petit pois peut se consommer cru lorsqu'il est frais mais bien sur cuit soit à la vapeur ou dans une casserole d'eau .Il

accompagne sans aucun problème les viandes les poissons et pourquoi pas des œufs.

Voici une recette qui devrait vous plaire. Cette recette se trouve sur mon nouveau blog consacré uniquement aux recettes santé et diététiques : Recettes et calories. Com . Pour l'heure découvrez cette **recette de Saint jacques sur lit de purée de petit pois**

Recette cuisine fitness: La ratatouille

