

Pois mange-tout

- Rincer et nettoyer les pois mange-tout.
- Dans une casserole, amener à ébullition 4 tasses d'eau légèrement salée.
- Ajouter les pois mange-tout et amener de nouveau à ébullition.
- Laisser cuire de 3 à 5 minutes ou jusqu'à tendreté.
- Égoutter et servir.

Vous pouvez les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, de la sauce teriyaki ou de la sauce soya et servir.