POÊLÉE DE SUPRÊMES SOUFFLÉS *et légumes de printemps*

Plat	Quenelles & Soufflés	Nb. portions	Préparation	Cuisson
		4	20 MIN	10 MIN

INGRÉDIENTS

- **1 paquet de Suprêmes soufflés 5 légumes Saint Jean**
- 300 g pois gourmands ou sucrés
- 2 Courgettes
- 4 fonds d'artichauts
- 2 mini poivrons jaunes
- 1 échalote
- Huile d'olive
- Persil

RECETTE

Préparation

- Découper en rondelles les courgettes et les mini poivrons jaunes. Ciseler l'échalote.
- Blanchir les pois gourmands dans l'eau frémissante.
- Dans une poêle, cuire les échalotes avec un filet d'huile d'olive puis mettre tous les légumes. Les saisir pendant 5 minutes à feu moyen. Réserver.
- Découper les suprêmes soufflés 5 légumes en rondelles puis dans une poêle chaude les cuire 4 minutes de chaque côté en les retournant de temps en temps à feu vif.
- Dresser l'assiette, déposer la poêlée de légumes de printemps puis sur le côté superposer les rondelles de suprêmes soufflés poêlés.
- Parsemer de persil et servez aussitôt.

ASTUCE

Plonger les pois gourmands dans une eau gelée pour qu'ils gardent une jolie couleur verte.