



- [Accueil](#)
- [À propos](#)
- [Contact](#)
- [Mes favoris](#)
- [RSS Vidéo](#)



#### [Toujours Grasse?](#)

J'ai perdu 15 kilos de graisse en 2 mois. Apprenez mon secret.



#### [Saint Jacques](#)

Une recette originale et légère pour retrouver un ventre plat

## Méli-mélo de Pompadour Label Rouge

[Ajouter à mes favoris](#)

Vous aimez?

Rating: 0.0/5 (0 votes cast)



#### Informations pratiques :

*Prix par personne* : 7 € environ

*Préparation* : 25 minutes

*Cuisson* : 25 minutes

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 500g de *Pompadour Label Rouge*
- 400g de petits pois
- 600g de fèves fraîches
- 4 petits cœurs de sucrine
- 1/2 mangue
- 5 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillérée à café de vinaigre
- Sel, poivre

#### Recette :

1 / Faites cuire à la vapeur les *Pompadour Label Rouge* pendant 25 minutes.

Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Épluchez-les puis coupez-les en lamelles.

2 / Écossez les petits pois et les fèves. Plongez-les séparément 3 minutes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez. Retirez la membrane des fèves.

3 / Lavez et essorez les cœurs de sucrine.

4 / Épluchez et coupez la mangue en petits cubes et prélevez l'équivalent d'une cuillérée à soupe. Écrasez-la à la fourchette puis passez-la à travers une passoire pour obtenir une crème. Versez-la dans un bol. Ajoutez l'huile d'olive et le vinaigre. Salez, poivrez. Émulsionnez avec un petit fouet.

5 / Disposez dans un plat les feuilles de sucrine et les rondelles de *Pompadour Label Rouge*. Parsemez les fèves, les petits pois et les cubes de mangue. Versez la vinaigrette dessus. Mélangez. Servez aussitôt.

© *Recette de Domitille Langot, photo de Michel Langot*

[\[Show as slideshow\]](#)

[\[View with PicLens\]](#)



Vous aimez?

Rating: 0.0/5 (0 votes cast)

0

[♥ Ajouter à mes favoris](#)

Tags: [patate](#), [pomme de terre](#)

Cet article a été posté on Lundi, août 24th, 2009 at 1:03 dans la catégorie [Plat](#), [entrée](#), [recette](#). You can follow any responses to this entry through the [RSS 2.0](#) feed. You can [Poster un commentaire](#), or [trackback](#) from your own site.

## Ecrire un commentaire

Name

Mail (will not be published)

Website

Submit Comment

### La boutique



Acheter carafe filtrante 2L  
Terrillon Floral Jaune  
[? Plus d'infos](#)



Passoire silicone pliable verte  
- Accessoire cuisine  
[? Plus d'infos](#)



Passoire rouge métal 24 cm -  
Accessoire cuisine  
[? Plus d'infos](#)

ZlioZone by Zlio.com



• Frigomaster

[Croasse moi sur Twitter](#)