

# Salade de pois jaunes



## Temps de réalisation

Trempage : 8 h  
Préparation : 10 min  
Cuisson : 40 min  
Repos : 2 h



## Ingrédients

### Préparation des pois :

Pois jaunes : 150 g  
Eau : 750 g (trempage) +  
975 g (cuisson)  
Sel : 3.25 g

### Préparation du condiment :

Purée de pois jaunes à 10% :  
325 g  
Vinaigre de cidre de  
pommes : 8 g  
Huile de canola pressée à  
froid : 15 g  
Sel : 2 g



## Rendement

650 g



## Équipement

Thermomix®

## Préparation des pois

- 1 Faire tremper les pois jaunes pendant 8 h dans 750 g d'eau.
- 2 Faire bouillir 975 g d'eau, y ajouter les pois et laisser frémir pendant 40 min.
- 3 Faire refroidir complètement les pois dans leur eau de cuisson (environ 2 h).

## Préparation du condiment

- 4 Mettre tous les ingrédients dans le Thermomix®.
- 5 Agiter pendant 10 sec à vitesse 3.5 puis râcler la cuve.
- 6 Recommencer l'étape 5.

## Assemblage de la salade

- 7 Égoutter les pois cuits refroidis.  
Facultatif : retirer le tégument des pois jaunes.
- 8 Mélanger les pois avec le condiment.
- 9 Assaisonner au goût.

Note : Consommer la salade de pois jaunes après son assemblage.

Projet de recherche : Innovation collaborative en restauration; vers une offre de produits alimentaires locaux attractive, différenciée et profitable (2022-2025). Ce projet a été financé par le CRSNG - PRAT.  
Chercheurs : Véronique Perreault, Marie-Claire Louillet, Alain Girard, Sylvie L. Turgeon, Laure Saulais, Riadh Ladhari  
Professionnelle de recherche : Jade Lévesque  
Avec la collaboration de : Guillaume Morin, Karine Beauchamp, Jonathan Lapierre et Andrée-Anne Vadnais  
Partenaires : Ferme Tournevent, Restaurant de l'ITHQ