

# Fingers de petits pois à la menthe

Préparation : 15 min  
Cuisson : 40 min  
Haut : maxi  
Bas : mini  
Inversion : 20 min  
Attente 10 min

## Ingrédients :

Pour 10 personnes

Utilisez la grande cocotte\*  
+ plat à tarte en porcelaine

- 500 g de petits pois frais ou surgelés
  - 100 g de féta
  - 100 g de mozzarella râpée
  - 1 oignon
  - 2 gousses d'ail
  - 2 oeufs
  - 20 cl de lait
  - 1 botte de menthe
  - 65 g de farine
  - Poivre du moulin
- 10 cl ou 100 g d'eau au fond de la cocotte

### \* Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez cette recette pour 6 à 8 personnes en diminuant d'un tiers les ingrédients.  
Cuisson : 30 min - Inversez la cocotte à mi-cuisson.



Recette adaptable  
au Vitalité 4000  
voir sommaire

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	573,2 kJ / 136,6 kcal	6,8 %
Protéines	8,6 g	17,2 %
Lipides	5,8 g	8,3 %
Glucides	11,2 g	4,3 %

Apport Quotidien de Référence (AQR)  
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal

## Préparation :

1 Écossez les petits pois et s'ils sont congelés, inutile de les décongeler.

2 Battez les œufs, ajoutez la farine, le poivre, l'oignon haché, l'ail écrasé, le lait, la mozzarella râpée et la féta émiettée. Ajoutez les petits pois et la menthe ciselée.

3 Versez cette préparation dans le plat à tarte graissé et fariné. Ajoutez l'eau au fond de la cocotte, déposez le plat, fermez et mettez en cuisson. Après cuisson, attendez 10 minutes avant d'ouvrir.

**Conseil :** servir avec une salade de jeunes pousses et une sauce de votre choix (voir livre d'été Tome 1 page 64)

**Note du chef :** grâce à la cuisson à L'Omniseur Vitalité®, il est inutile de pré-cuire les petits pois. De plus cette cuisson vapeur apporte du moelleux aux fingers.

## Atouts nutrition :

Calcium *page 70*

Protéines *page 72*

Zinc *page 73*

Vitamine D *page 73*

Vitamine B2 *page 72*

Vitamine A *page 72*



Cette entrée permet d'apporter des protéines dont le rôle est essentiel dans le maintien de la masse musculaire. La présence de vitamine D, même en faible quantité permet de faciliter l'utilisation du calcium par l'organisme.