



TM6

TM5

## Petits pois vapeur (200-500 g)

★★★★★ 4.8 (41 évaluations)



AU MENU AUJOURD'HUI



AJOUTER



Niveau  
facile



Temps de préparation  
5min

[Découvrir](#)



Nombre de portions

200 g



## Ingrédients

500 g d'eau

200 - 500 g de petits pois surgelés

## Infos nut.

par 100 g

### Calories

405 kJ / 97 kcal

### Protides

7 g

### Glucides

13 g

### Lipides

0 g

### Graisses saturées

0 g

### Fibre

5.4 g

### Sodium

2 mg



- 1 Mettre l'eau dans le bol. Insérer le panier cuisson et y mettre les petits pois, puis cuire à la vapeur **15-18 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le panier cuisson. Servir les petits pois, nature ou assaisonnés en fonction des goûts.

## Tags

#Accompagnement

#Légumes

#Cuisson vapeur

#Végétalien

#Facile

#Rapide

#Economique

#Sain/naturel

#20 minutes

#Cuisine du quotidien

#Cuisine saine

#Bon marché

## Partager la recette



## Collection(s)



Cuisson vapeur - Légumes

19 Recettes, France

## Recettes alternatives

[Découvrir](#)