

# Salade de petits pois, courgettes et brocolis

Manger des fruits et légumes tous les jours serait bon pour la santé, alors pourquoi s'en priver d'autant que c'est si facile à préparer et contrairement à ce que l'on croit, tout à fait abordable.

Cette petite salade « verte » fera danser vos papilles. Alors à vos fourneaux !

Salade de petits pois, courgettes et brocolis

Pour 4 personnes

150 g de brocolis  
150 g de petits pois frais  
1 petite courgette

Pour l'assaisonnement :

Huile d'olive  
1 jus de citron vert  
Sel et poivre 4 baies

Lavez et découper en petits bouquets le brocolis.

Lavez les courgettes et coupez les dans le sens de la longueur en fines lanières. Réservez.

Ecosser les petits pois, les mettre dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 7 minutes.

Ajouter alors les brocolis et laisser cuire encore 3 minutes.

Mélanger 1 cuiller à soupe d'huile d'olive avec le jus de citron vert, salez poivrez à votre goût.

Quand la cuisson est terminée, ajoutez les courgettes quelques secondes et égouttez l'ensemble.

Arrosez les légumes avec l'assaisonnement et servez immédiatement.

Tekiro

*Par*

**Publié sur Cafeduweb - Plaisirs Gourmands le vendredi 13 mai 2011**

Consultable en ligne : <http://plaisirsgourmands.cafeduweb.com/lire/12789-salade-petits-pois-courgettes-brocolis.html>