

Bruschetta aux petits pois, à la menthe et à la feta



Entrée pour
3-4 personnes



env.
20 min

200 g de petits pois verts,
fraîchement cuits ou décongelés

1 poignée de feuilles
de menthe, lavées

1 cs de jus de citron

1 cc de zeste de citron

2 cs d'huile d'olive

Sel, poivre

1 petite courgette

2 cs de vinaigre de pomme

2 cs d'huile d'olive

½ cc de sirop d'érable

Sel, poivre

Ail râpé en option

2-3 tranches de baguette
complète par personne

100 g de feta

1 poignée de pistaches

Pointes de menthe



Laver la courgette et la couper en fines tranches dans la longueur à l'aide d'une mandoline ou d'un économe. Les mettre dans un saladier et les mélanger avec le vinaigre de cidre, l'huile d'olive, le sirop d'érable, le sel, le poivre et l'ail en option. Laisser macérer pendant au moins 1 h.

Préparer le reste des ingrédients:

Faire griller les tranches de baguette complète ou les faire dorer des deux côtés dans une poêle avec un peu d'huile, puis les laisser refroidir sur une grille.

Émietter la feta et hacher grossièrement les pistaches.

Maintenant, le repas est prêt:

Tartinier les tranches de pain grillé avec la purée de petits pois. Ajouter quelques rubans de courgette marinée, puis parsemer de feta et de pistaches. Terminer avec quelques pointes de menthe en décoration.

Servir immédiatement, sinon le pain se ramollit et n'est plus croustillant.



Conseils supplémentaires de Johanna Geisenhainer

Chef chez **dieCuisine**

- Vous pouvez varier les herbes ou les légumineuses dans la pâte, selon vos envies.
- Côté garniture, laissez parler votre créativité: légumes rôtis, autres fruits à coque ou une tapenade d'olives seront également délicieux.

Préparation

Mettre les petits pois, la menthe, le jus et le zeste de citron ainsi que l'huile d'olive dans un récipient et mixer jusqu'à obtention d'une masse homogène. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Cette tartinade se conserve quelques jours au réfrigérateur dans un emballage hermétique et peut donc être préparée à l'avance.