 **Poêlée printanière et blésotto**

[](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2016/06/Po%C3%AAl%C3%A9e-printani%C3%A8re-et-bl%C3%A9sotto-DSCN4605.jpg) **Pour 8 Croquants-Gourmands**

**Les légumes :**  
**- 500 g d'asperges vertes fines  
- 300 g de pois mange-tout  
- 400 g de petits pois  
- 250 g de haricots verts  
- huile d'olive  
- sel & poivre du moulin  
Le blé :**  
**- 2 échalotes  
- 250 g de blé  
- 700 ml d'eau  
- 1 tablette de bouillon de légumes  
- Huile d'olive**

**Les légumes :**  
Nettoyer les asperges en enlevant le pied terreux et les écailles le long de la tige.  
Effiler les pois mange-tout et les haricots verts.  
Écosser les petits pois.  
Rincer rapidement tous les légumes.  
Pocher les asperges pendant 2 minutes dans de l'eau bouillante salée.  
Les égoutter et les plonger dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson. Les égoutter soigneusement.  
Faire de même en faisant cuire séparément les petits pois et les pois mange-tout pendant 5 minutes et les haricots verts qui eux resteront une quinzaine de minutes dans l'eau.  
Égoutter les légumes.  
Prélever les pointes des asperges puis couper le reste des tiges en tronçons.  
Faire revenir les morceaux dans une cuillerée d'huile en les remuant, jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore "al dente". Ajouter les pointes d'asperges et les enrober de gras en les retournant délicatement à la fourchette.   
Retirer et réserver au chaud.  
Mettre dans la poêle les haricots verts et les petits pois et les laisser revenir quelques minutes avant d'ajouter les pois mange-tout.  
J'ai gardé les légumes vraiment croquants pour bien profiter de leur saveur.  
Rajouter les asperges et mélanger le tout.  
Vérifier l'assaisonnement en sel et poivrer.  
**Le blé :**  
Chauffer l'eau et y faire fondre la tablette de bouillon de légumes.  
Éplucher et émincer finement les échalotes.  
Les faire suer dans une cuillerée d'huile chaude.  
Ajouter le blé et l'enrober de gras en remuant.  
Ajouter le bouillon petit à petit, jusqu'à ce qu'il soit complètement absorbé par le blé.  
Goûter pour vérifier que ce dernier est tendre et vérifier l'assaisonnement.  
Arroser d'une cuillerée d'huile, bien mélanger et servir avec la poêlée de légumes.