



## Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison !

24 mai 2022

### En vedette cette semaine : les fèves

**Santé :** Les fèves sont là ! Stars des légumineuses de printemps... Leur teneur en fibres et en protéines est très élevée, ce qui en fait un légume très nourrissant -idéal pour éviter le grignotage dans la journée-. Elles sont aussi source de différentes vitamines, de fer, de potassium et de phosphore, donc indispensables au bon fonctionnement du corps.

**Conservation :** Les fèves se conservent au frais, dans le bac à légumes du réfrigérateur. Lorsque vous voulez les consommer, retirez les cosses au fur et à mesure, afin de les conserver fraîches.

#### Astuces anti-gaspi :

Tout se mange dans les fèves, les cosses aussi ! Pour une meilleure utilisation, il faut bien retirer les fils des cosses, comme lorsque l'on prépare les haricots verts. Cela permet de les cuisiner sans avoir de longues fibres de vos plats.

### Comment les cuisiner en un clin d'œil ?

Les fèves sont aussi bonnes crues que cuites. Elles peuvent être utilisés dans différentes recettes, par exemple :



- ✓ **crues** : à l'apéro, « croc au sel », (crues avec une pincée de sel)... effet croquant et frais garanti !
- ✓ **sautées** à la poêle, seules ou avec d'autres légumes. Il est possible de les cuisiner **à l'étouffée** : dans une marmite recouverte d'un couvercle, dans laquelle, on ajoute un fond d'eau, c'est plus économique et écologique ! De la même manière on peut cuisiner les cosses coupées en morceaux comme les haricots.
- ✓ **en purée**, mixées après cuisson, les fèves deviennent très onctueuses et on peut obtenir une délicieuse et jolie purée dans l'assiette.
- ✓ dans des **recettes plus originales**, on peut les retrouver dans des tajines, ou des curry, mélangées à des épices différentes...

Bon appétit !

## Quelques idées recettes

### Galettes de légumes

**Ingrédients** : pommes de terre et légumes variés, (carottes, courgettes, en fonction du panier...), oignons, fromage râpé, sel, poivre et herbes aromatiques.

**Préparation** : Peler les pommes de terre et les carottes, puis les laver et les râper. Ajouter d'autres légumes en fonction de vos envies. Les mettre dans un saladier, ajouter les oignons, les herbes aromatiques hachées finement, le sel, le poivre et les épices. Ajouter le fromage et bien mélanger le tout.  
Puis, former des petites galettes que vous faites cuire dans une poêle huilée et chaude.

**Variante** : *selon vos goûts, vous pouvez utiliser du fromage de vache, ou de chèvre et remplacer la pomme de terre par de la patate douce...*

### Guacamole de cosques de fèves

- **recupérer** les cosques, en pensant à bien retirer les fils, les laver et les faire cuire (env. 20 min)
- après cuisson **mixer** les cosques avec de l'oignon, du jus de citron et de l'huile
- **ajouter** des herbes aromatiques fraîches et ciselées finement
- **assaisonner** avec du sel, du poivre et autres épices en fonction de vos goûts !

### Soupe de cosques

**Ingrédients** :  
Cosques de fèves, petits pois ou haricots, Oignon frais, huile, sel, poivre et herbes aromatiques.

**Préparation** :  
Couper les oignons et les faire revenir dans une marmite, avec les herbes aromatiques et l'huile.  
Après avoir écosé les fèves, récupérer les cosques et les couper en petits morceaux, puis les ajouter à la marmite.  
Enfin, ajouter de l'eau et faire cuire jusqu'à ce que les légumes deviennent souples. Mixer et assaisonner en fonction de vos goûts !

### Eau aromatique de printemps

**Ingrédients** : 1 litre d'eau, carottes, concombre, persil ou autres herbes aromatiques (romarin, thym, basilic...)

**Préparation** : Râper la moitié des carottes et la moitié du concombre, puis couper l'autre moitié en morceaux. Hacher le persil. Puis ajouter les légumes et les herbes dans l'eau.  
Servir frais ou à température ambiante.

*Conseillée en cas de fortes chaleurs l'été, cette boisson est très désaltérante.*

Retrouvez plus de recettes avec l'ensemble des légumes de votre panier sur :

<https://cocagne-alimenterre.org/ressources/>



PRÉFET  
DE LA HAUTE-  
GARONNE

STRATÉGIE  
DE PRÉVENTION ET  
DE LUTTE CONTRE  
LA PAUVRETÉ

PRÉFET  
DE LA RÉGION  
OCCITANIE

PROGRAMME NATIONAL  
POUR L'ALIMENTATION  
TERRITOIRES  
EN ACTION

toulouse  
métropole



AG2R LA MONDIALE

santé  
famille  
retraite  
services