



Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison!

2 mai 2023

Tout savoir sur la fève

La fève est une légumineuse qui se consomme fraîche (comme les petits pois) ou sèche. Elle était très consommée durant le Moyen Âge et l'Antiquité, mais elle a laissé sa place progressivement aux haricots et à la pomme de terre. Nous vous proposons de la redécouvrir dans vos paniers !

Comment la cuisiner ? Pour bien commencer, la peau doit être enlevée. Cela peut se faire lorsque les fèves sont crues, mais il est plus facile de les peler une fois les graines blanchies (cuisson dans l'eau bouillante pendant deux minutes). Elles peuvent être consommées crues en salade ou cuites (à l'étouffée, à la vapeur...).

Quand ? Au mois de mai, juin, juillet et août.

Pourquoi ? La fève a un pouvoir rassasiant élevé et elle est source de protéines de bonne qualité. La fève apporte des minéraux et oligoéléments, en particulier du potassium. Elle comporte des vitamines C et B, surtout B9, cette dernière étant particulièrement importante pour les femmes enceintes.

Fèves fraîches aux carottes

200g de fèves pelées, 1 carotte, 1/2 oignon et 1 tomate (ou du coulis de tomate si ce n'est pas la saison), 2 cuillères à soupe d'huile, sel.



Écosser les fèves puis les mettre dans une casserole d'eau bouillante pendant 2 minutes. Les égoutter et les passer sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Presser doucement pour faire sortir la graine fraîche. Conserver seulement les graines.

Couper en morceaux la carotte, la tomate et l'oignon. Faire revenir à la poêle avec un peu d'huile pendant 10 minutes.



Ajoutez les fèves et laissez mijoter quelques minutes à feu doux.



Houmous de fèves

300g de fèves, jus d'1/4 citron, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, sel, cumin.



Faire cuire les fèves 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter et laisser refroidir.

Verser les fèves dans un mixer avec le jus de citron, le sel, le cumin et la gousse d'ail.

Dans vos paniers cette semaine

Panier du Girou

Chou chinois
Laitue
Carotte
Patate douce
Blette

Panier du Ricotier

Pomme de terre
Radis rave
Aillet
Blette
Persil
Chou rave

Panier du Volvestre

Fève
Carotte avec fanes
Laitue
Aillet
Oignon jaune
Ciboulette

Plus de détails (quantités/provenance) sur <https://girou.cocagnebio.fr> ou <https://ricotier.cocagnebio.fr> ou <https://volvestre.cocagnebio.fr>

Retrouvez plus de recettes sur notre site :

- <https://cocagne-alimenterre.org/ressources/>
=> cliquez sur le dessin du légume pour obtenir les recettes associées, ou recherchez par type de plat
- <https://cocagne-alimenterre.org/nos-recettes-par-saison/>
=> pour retrouver les feuillets recettes par saison

