

Les fèves



Les fèves sont des légumineuses, dont les fruits forment une gousse, doté de graines ovales. Comme toutes les espèces de cette famille, elles se différencient des légumes frais par des teneurs particulièrement importantes en protéines et glucides complexes. Elle se croque crue ou bien cuite. Grâce à sa facilité de conservation sèche, elle fut pendant longtemps un aliment de réserve essentiel face aux pénuries alimentaires.

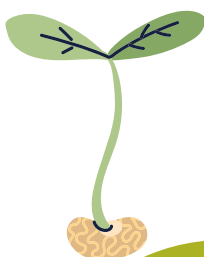
Astuce anti-gaspi : Les cosques de fèves ne se jettent pas, elles se cuisinent. Comme les cosques de petits pois, elles se dégustent en soupe ou en velouté. Coupées en gros morceaux, elles peuvent agrémenter une poêlée de légumes. Pensez juste à les débarrasser de leurs filaments!

Galettes de fèves au sésame

250g de fèves fraîches, 1 œuf, 2 oignons, 2 gousses d'ail, 4 brins de persil, 6 brins de coriandre, 3 c. à soupe huile d'huile, 2 c.à soupe de graines de sésame, 1 c. à café de cumin, 3 c.à soupe de chapelure,

Écosser les fèves (garder les gousses pour faire une soupe). Faire cuire pendant 5 min. Mettre dans l'eau froide et peler. Hacher oignons et ail. Dans un mixeur, ajouter les aux fèves, avec le persil la coriandre, le cumin, la chapelure, les graines de sésame et l'œuf battu. Saler, poivrer, mélanger. Préchauffer le four à 180 degrés. Façonner des galettes. Badigeonner d'huile, les disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson, enfourner 10 min

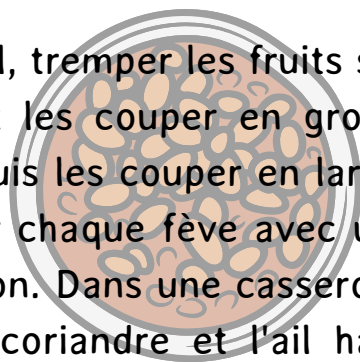
Possible de les faire revenir également dans une pêle avec un peu d'huile.



Fèves à la marocaine

500g de fèves, 240 ml d'eau 2 gousses ails, quelques feuilles de coriandre fraîches, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c à soupe de cumin, 1 c à soupe de paprika, poivre et sel.

Dans un bol, tremper les fruits secs dans un peu d'eau chaude. Éplucher les pommes de terre et les couper en gros dés. Laver les oignons nouveaux, les navets, les carottes, puis les couper en larges quartiers. Écosser les fèves fraîches et faire une incision sur chaque fève avec un couteau, cela les rends tendres et goûteuses lors de la cuisson. Dans une casserole, mettre les fèves avec les épices et l'huile d'olive. Ajouter la coriandre et l'ail haché. Recouvrir d'eau et laisser cuire pendant une trentaine de minutes.



Terrine toute verte de jeunes légumes

150g de fève, 100g de petits pois, 300g de courgettes, 150g d'épinards, 20cl de lait (ou alternative végétale), 5 œufs, 100g de fromage, 1 c à soupe de maïzena, herbes aromatiques, sel, poivre, muscade

Précuire 10 minutes, les fèves et les petits pois. Hacher les épinards et les réserver sans les cuire. Dans un saladier, battre les œufs avec le lait et la cuillère de maïzena. Ajouter le fromage râpé et les herbes aromatiques, le sel, le poivre, la muscade. Ajouter tous les légumes dans cette préparation et mélanger. Verser dans un moule et cuire 35 min de 200 degrés. Laisser refroidir et verser.



Salade de fèves crues menthe et citron

200g de fèves crues, jus et zeste d'un citron vert (bio), 5 feuilles de menthe, 2 cas d'huile d'olive, sel, poivre

Ecosser les fèves. Dans un saladier, déposer les fèves crues et arroser du jus d'un citron vert et déposer le zeste. Émincer finement la menthe fraîche et ajouter. Verser l'huile d'olive. Saler, poivrer et mélanger bien. Réserver au réfrigérateur plusieurs heures.

