

QUE FAIRE AVEC...

... 500 g de Fèves ?



Fèves à la marocaine (4 personnes)

- ✿ 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 **2 cuillères à café de paprika** et **2 cuillères à café de cumin**, et **4 cuillères à soupe d'huile d'olive**. Ajouter **2 cuillères à soupe de coriandre** et **2 gousses d'ail hachées**. Recouvrir d'eau et laisser cuire pendant 30 min.
- ✿ Les fèves doivent être tendres, prolonger la cuisson si besoin. Faire réduire en gardant un fond de sauce.

* * *

Purée de fèves et courgettes

- ✿ Rincer, essorer et ciseler **5 brins de persil**.
- ✿ Rincer et couper **2 courgettes** en rondelles. Ecosser les fèves et réserver les jeunes cosses pour une autre recette. Faites cuire 15 à 20 min à la vapeur les courgettes et les fèves. Dérober les fèves (Retirer leur peau).
- ✿ Mixer ensemble rapidement les courgettes, les fèves et le persil, saler et poivrer.
- ✿ Ajouter **20g de beurre** et servir aussitôt..

* * *

Soupe de jeunes cosses de fèves et vert d'ail

- ✿ Éplucher et couper en cubes **une pomme de terre** et **un oignon**. Hâcher le vert d'**un ail frais** (ou de quelques brins d'ailet).
- ✿ Dans une casserole, déposer les cosses et les peaux des fèves, l'oignon, la pomme de terre et le vert d'ail haché. Assaisonner.
- ✿ Ajouter de l'eau au ras des légumes puis amener à ébullition. Laissez cuire 30 min à petit feu ou le temps que les cosses soient cuites. Mixer, filtrer. Rectifier l'assaisonnement.
- ✿ Servir en décorant de **quelques fèves crues décortiquées** et d'**un filet d'huile d'olive**.

* * *

Ragout de fèves aux lardons (4 personnes)

- ✿ Faire fondre un bon morceau de **beurre** avec une cuillère à soupe d'**huile d'olive** dans un faitout. Faire rissoler **200 g de lardons fumés** et **2 oignons** pelées et coupés grossièrement.
- ✿ Ajouter **6 pommes de terre moyennes** pelées et coupées en dés, ainsi que les fèves sorties de leurs cosses.
- ✿ Recouvrir d'eau, saler et poivrer. Laisser mijoter à feu moyen environ 1h.

* * *

Fèves à la crème

- ✿ Ecosser les fèves et réserver les jeunes cosses pour une autre recette.
- ✿ Plonger les fèves dans une casserole d'eau bouillante, puis laisser cuire 5 min à la reprise de l'ébullition. Egoutter et passer rapidement sous l'eau froide. Dérober les fèves (retirer leur peau).
- ✿ Faire suer **2 échalotes** avec **30 g de beurre** dans une casserole, sans coloration. Ajouter **15 cl de crème fraîche** et laisser réduire d'un tiers. Poivrer.
- ✿ Introduire les fèves dérobées et mélanger. Porter un instant à petit bouillon, puis maintenir au chaud et à feu très réduit, juste quelques minutes.
- ✿ Servir telles qu'elles en entrée ou en garniture.

* * *

Cosses de fèves à la provençale (4 personnes)

- ✿ Rincer les cosses et les couper en morceaux, en tâchant de bien enlever les filaments sur les bords. Les jeter dans l'eau bouillante salée et laisser cuire 30 min. Bien égoutter.
- ✿ Emincer **2 oignons**, et les faire revenir 5 min dans **3 cuillères à soupe d'huile d'olive** avec **3 gousses d'ail écrasées** et les cosses de fèves. **Ajouter 500 g de tomates concassées, 1 pincée d'herbe de Provence**, et laisser cuire à feu doux pendant 30 min en remuant de temps en temps.
- ✿ Ajouter du basilic ou du persil à la dernière minute avant de servir.

* * *