



Les fèves

Bien cuisiner

Un claquement de doigts et vous savourez ce délicieux petit légume. Crue ou cuite, seule ou accompagnée, la fève suit vos envies. Surprenez vos convives avec une cuisine de saison !

EN UN TOUR DE MAIN

Avec la fève, il faut mettre les doigts : **enlevez la cosse, retirez la peau** et profitez !

▫ Vous voulez innover avec une purée de fève : une fois cuite, direction le **mixeur**. Vous n'avez pas retiré la peau ? pas de souci, passez la préparation au chinois.

LES MODES DE CUISSON

On vante les vertus de la fève crue mais, cuite, elle nous séduit aussi ! :

- **5 à 8 minutes à la vapeur** (ou 5 minutes à l'autocuiseur) : arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et de quelques gouttes de jus de citron. Touche finale : ciselez un peu de cerfeuil !
- **15 minutes à la casserole** : à feu doux avec un fond de bouillon et une noix de beurre. Idéal pour accompagner une côte de veau ou un filet de poisson.
- **4 à 5 minutes à la poêle ou au wok** : à feu vif, dans de l'huile d'olive, avec de l'ail et du persil haché.

Miam !

N'hésitez pas à faire cuire les fèves dans du bouillon de poule. Mixez avec de l'huile d'olive et vous obtiendrez une onctueuse crème de fèves.

MARIAGES ET ASSORTIMENTS

▫ Juste avec une vinaigrette : **de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique**.

Poissons grillés, crevettes ou langoustines sur un lit de fèves : un régal !

La fève se marie à merveille avec les œufs, qu'ils soient à la coque, sur le plat, brouillés ou en omelette.

Le conseil du chef

« Voyez la fève comme un beau produit et n'ayez pas peur de l'associer à un aliment noble. Essayez, par exemple, de laisser fondre des petits morceaux de foie gras... dans la purée ! Une révélation. »

Cappuccino de fèves et petits pois, crème fouettée au brocciu



Saison

Printemps, Été

Difficulté

Facile

Temps de préparation

20 à 40 minutes

les ingrédients

- 1 kg de petits pois non écosés
- 400 g de fèves fraîches non écosées
- 25 cl de crème liquide entière (bien froide)
- 100 g de brocciu frais
- 2 oignons frais
- 20 g de beurre
- 2 branches de thym
- 1 pincée de sel
- quelques pluches de cerfeuil

la préparation

1. Ecosser les petits pois. Ecosser les fèves et les « dérober » (à savoir, les débarrasser de leur tégument, petite peau qui enveloppe la fève). Réserver. Ciseler les oignons avec leurs fanes.
2. Dans une cocotte, faire fondre le beurre et faire revenir les oignons. Ajouter les petits pois et verser 1 litre d'eau. Saler. Ajouter le thym. Faire cuire 10 min à petits frémissements.
3. Retirer le thym puis mixer finement au mixeur plongeant. Réserver au chaud.
4. Dans un grand bol, écraser le fromage et le délayer avec la crème liquide. Monter cette crème au fouet (électrique).
5. Servir le cappuccino de petit pois dans de grandes verrines. Parsemer de fèves crues.
6. Ajouter un nuage de crème fouettée au brocciu.

malin !

C'est raffiné !

Saveurs et textures : les fèves crues apportent une note croquante très fraîche et une petite pointe d'amertume équilibrée par la douceur du cappuccino et de la crème fouettée.

Ajouter, en finition, de la menthe fraîche ciselée ou quelques pluches de cerfeuil.

Purée de fèves, courgette et tomate aux saveurs marocaines



Purée de fèves

COURGETTE ET TOMATE

AUX SAVEURS MAROCAINES

Offrez à votre bébé une escapade sous le soleil de Marrakech avec cette purée de fèves, courgette et tomate au doux parfum de menthe et de cumin. Une recette bébé parfaite pour une initiation au voyage à pleines papilles.

Ingrédients :

Pour 2 portions

- 200 g de fèves fraîches (ou surgelées) **pelées**
- 100 g de courgette, coupées en dés
- 1 tomate pelée et épépinée
- 1 pointe de double concentré de tomate
- 30 cl d'eau ou de bouillon de légumes à faible teneur en sel
- 2 feuilles de menthe
- 1 pincée de cumin
- 1 filet d'huile d'olive

Préparation :

1. Ajoutez les fèves pelées, la courgette lavée et coupée en dés, la chair et le concentré de tomate dans une casserole. Ajoutez les 30 cl d'eau ou de bouillon de légumes à faible teneur en sel et couvrez.

Laissez cuire à petits bouillons une vingtaine de minutes.

2. Une fois cuits, mixez à l'aide d'un mixeur plongeur avec un filet d'huile d'olive, les feuilles de menthe préalablement lavées et la pincée de cumin en poudre.

3. Ajoutez si besoin un peu plus d'eau ou de bouillon de légumes pour obtenir la consistance souhaitée pour votre bébé.



• L'IDÉE DE LA SEMAINE •

Soupe de fèves & Petits-pois

Chantilly au Roquefort



INGRÉDIENTS :

400 g de fèves pelées (surgelées ou fraîches)

200 g de petits pois (surgelés ou frais)

Bouillon de légumes

Sel

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

50 g de Roquefort

1 cuillère à soupe de fromage frais

10 cl de crème liquide

Pincée de piment d'Espelette

La recette

Dans une casserole, porter à ébullition de l'eau avec du bouillon de légumes (doser selon les goûts). Plonger les petits pois (surgelés) et faire cuire 12 min à partir de la reprise du frémissement. Faire de même avec les fèves (surgelées) et les faire cuire 6 min. Égoutter les légumes. Mixer les fèves et les petits pois avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et 10 cl de bouillon (ou plus si vous souhaitez une consistance plus fluide). Ajouter une cuillère à soupe de fromage frais, et mixer de nouveau. Assaisonner d'une pincée de piment d'Espelette et de sel.

Pour la chantilly, monter la crème liquide. Ajouter le roquefort émietté, et continuer de fouetter.
Servir le velouté tiède ou froid avec une quenelle de chantilly.

Salade de fèves aux tomates et parmesan



Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de fèves écosées
- 4 tomates
- 1 oignon doux
- 6 pétales de tomates séchées à l'huile
- 50g de parmesan
- 1 cuill. à café de vinaigre balsamique
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel
- Poivre

Préparation :

Faire blanchir les fèves pendant 5 minutes dans de l'eau bouillante salée.

Les égoutter puis les trempez-les dans de l'eau glacée pour fixer le vert.

Retirer ensuite la peau puis réserver au frais.

Émincer finement l'oignon.

Couper les pétales de tomates séchées en petits dés.

Couper des copeaux dans le morceau de parmesan.

☑ Couper les tomates en 2, ôter les pépins puis couper les tomates en brunoise.

Dans un saladier mettre les fèves, les dés de tomates et l'oignon émincé.

Ajouter les dés de tomates séchées. Saler, poivrer et arroser avec l'huile d'olive et le vinaigre balsamique.

Mélanger.

Disposer par dessus les copeaux de parmesan et servir immédiatement.

Astuce:

Hors saison, on peut tout à fait réaliser cette recette en utilisant des fèves surgelées.