



LES JARDINS DU GIESSEN



FÈVES

FÈVES A LA GRECQUE

Ingrédients :

- 2 c. à s. d'huile
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 oignon haché
- 500 g de fèves décortiquées
- 8 tomates pelées, épépinées et hachées
- 2 c. à s. de vin blanc sec
- 1 c. à s. de persil haché
- 1 feuille de laurier
- Sel et poivre.

Faites chauffer l'huile dans une casserole et y faire revenir l'ail et l'oignon 4 à 5 minutes, sans prendre couleur.

Ajoutez les fèves, puis le reste des ingrédients, salez et poivrez. Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter 15 minutes ; les fèves doivent être tendres. Retirez le laurier et laissez refroidir pour servir très froid.

FÈVES AUX NOIX

Ingrédients :

- 1kg de fèves fraîches écosées
- 25g de beurre, sel et poivre
- 1 petit oignon haché
- 15cl de bouillon de poule
- 250g de gruyère râpé
- 1 cuillère à café de sauce Worcestershire
- 125g de noix hachées

Faites cuire les fèves à l'eau bouillante salée 15 à 20 minutes. Égouttez bien.

Faites chauffer le beurre dans une casserole et faites revenir l'oignon, puis ajoutez le bouillon et portez à ébullition. Ajoutez le fromage et tournez jusqu'à ce qu'il soit fondu, puis mettez la sauce Worcestershire, salez et poivrez. Ajoutez les fèves et les noix.

Versez le tout dans une cocotte beurrée et faites cuire 30 minutes au four (180°).



LES JARDINS DU GIESSEN



FÈVES

FÈVES AU BEURRE FRAIS

Ingrédients :

- 2,5 kg de fèves non écosées
- 60 g de beurre
- 15 c. à s. de bouillon de volaille
- 1 branche de sarriette
- 10 brins de persil
- Sel et poivre.

Écossez les fèves et enlevez la peau qui recouvre chaque pois ; si l'opération est difficile, plongez les fèves 3-4 minutes dans l'eau bouillante puis égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.

Versez dans une casserole plate le bouillon de volaille, salez modérément et portez à feu moyen. Dès le premier bouillon, versez dedans les fèves et ajoutez 20 g de beurre ainsi que la branche de sarriette. Laissez bouillir 5-10 minutes à feu vif. Surveillez le liquide de cuisson et rajoutez un peu d'eau si nécessaire.

Quand les fèves sont cuites (il ne doit alors plus rester de liquide dans la casserole), retirez la branche de sarriette, ajoutez 40g de beurre restant et le persil haché. Laissez brouiller le beurre afin qu'il prenne une consistance crémeuse.

Vérifiez l'assaisonnement et servez bien chaud.

Vous pouvez varier cette recette en remplaçant le bouillon de volaille et le beurre par 11 c. à s. de crème liquide (éventuellement même par de la crème de soja).



Recette



LES JARDINS DU GIESSEN



FÈVES

COSSSES DE FÈVES

Nous allons cuisiner les épluchures, oui, ces belles gousses vertes qu'on a pris soin de choisir les plus fraîches possibles.

Oter les fils avec soin, au couteau si nécessaire. Procéder rapidement, les cosses de fèves ont la particularité de noircir. Ce n'est pas grave.

Laver les cosses, les égoutter, les couper en tronçons (les ciseaux sont efficaces).

Recette N°1 :

Ingrédients :

- 1 kg de fèves avec de belles gousses vertes
- 1 oignon moyen, émincé
- 10 cl d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail émincées, sel, poivre
- 5 cl de vinaigre de vin
- 5 ou 20 cl d'eau selon le mode de cuisson

Ecosser les fèves et **les mettre de côté pour une autre recette.**

Nettoyer et préparer les cosses comme indiqué ci-dessus.

Faire blondir l'oignon émincé dans l'huile d'olive. Quand il est tendre, ajouter les cosses de fèves, bien remuer.

Mouiller avec le vinaigre, ajouter ail émincé, le sel et le poivre et 20 cl d'eau. Couvrir et laisser mijoter à petit feu environ 30 mn.

Les cosses sont tendres.

Recette N°2 :

Ingrédients :

- 1 kg de fèves
- 1 gros oignon, 2 gousses d'ail

écrasées

- 1 pincée d'herbe de Provence
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 400 g de tomates concassées
- du basilic ou du persil

Ecosser les fèves et **les mettre de côté pour une autre recette.**

Nettoyer et préparer les cosses comme indiqué ci-dessus.

Les jeter dans de l'eau bouillante salée et laisser cuire 30 mn. Bien égoutter.

Emincer l'oignon et le faire revenir dans les 3 cuillères à soupe d'huile d'olive avec l'ail écrasé et les cosses de fèves, pendant 5 mn.

Ajouter les tomates concassées, les herbes de Provence et laisser cuire sur feu doux pendant 30 mn en remuant de temps en temps.

Avant de servir, mettre le basilic ou le persil.



LES JARDINS DU GIESSEN



FÈVES

COSES DE FÈVES À LA PROVENÇALE

Ingrédients :

- 1 kg de fèves
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 pincée d'herbe de Provence
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 400 g de tomates concassées
- du basilic ou du persil

Écosser les fèves (on ne se servira pas des graines).

Garder les cosses, les rincer et les couper en morceaux en tachant de bien enlever les filaments sur les bords.

Les jeter dans de l'eau bouillante salée et laisser cuire 30 mn. Bien égoutter.

Émincer l'oignon et le faire revenir dans les 3 cuillères à soupe d'huile d'olive avec l'ail écrasé et les cosses de fèves, pendant 5 mn.

Ajouter les tomates concassées, les herbes de Provence et laisser cuire sur feu doux pendant 30 mn en remuant de temps en temps.

Mettre le basilic ou le persil à la dernière minute pour ne pas perdre leur saveur.



Recette



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



FÈVES



Recette



Recette