

# Clafoutis de fèves à la menthe

Bonjour à toutes et tous

Ce printemps est riche en anecdotes et petites réussites potagères pour moi. Après 2 saisons printemps/été vraiment galères pour virer le chiendent et autres envahisseuses, décompacter la terre, ramener du compost, du BRF, gérer les coups de chaud et de sécheresse, le travail porte ses fruits et les récoltes s'agrandissent. Artichauts, roquette, fraise, rhubarbe, petits pois ont déjà alimenté le quotidien et en cette début juin j'ai la satisfaction d'avoir ma toute première récolte de [fèves](#).

A fèves du potager, tous les honneurs en cuisine. On pense souvent aux fèves pour les salades et accompagnements. Mais dernièrement, je suis tombée sur l'idée d'un clafoutis, ce qui m'a beaucoup plu. J'ai donc tenté en version fèves et menthe et franchement je me suis régalée. La fève fonctionne bien avec la texture moelleux de la pâte, elle donne de la douceur et la menthe de la profondeur de saveur. C'est devenue une de mes recettes préférées de la saison.

Ayant prévu d'en refaire ce week-end, je voulais partager la recette. J'espère que cela vous intéressera et éventuellement vous permettra de changer de vos classiques. Bonne journée



- CLAFOUTIS DE FÈVES -  
& MENTHE



## Recette : Clafoutis fèves menthe

Saison de la recette : Avril à Juin

Temps de préparation : 15 minutes (+ écosage des fèves)

Temps de cuisson : 30 minutes

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 1,2 à 1,5 kg de fèves fraîches non écosées
- 1/2 botte d'oignons doux
- 3 œufs
- 200 ml de lait
- 200 ml de crème
- 60 g de maïzena (ou de farine)
- une dizaine de feuilles de menthe
- sel et poivre

## Réalisation

- Écossez les fèves, puis faites les cuire 2 minutes dans de l'eau bouillante. Egouttez-les puis retirez la peau. Réservez les.
- Lavez les oignons doux, coupez les radiceles, la partie

- abîmée des feuilles puis émincez-les finement. Faites les revenir dans une poêle avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient translucide. Mélangez avec les fèves
- Lavez puis hachez la moitié de la menthe. Mélangez avec les fèves.
  - Dans un saladier, battez les œufs en omelette. Ajoutez la maïzena et mélangez bien jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
  - Ajoutez le lait et la crème, puis mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Salez et poivrez.
  - Huilez légèrement de petits ramequins ou un plat à clafoutis.
  - Répartissez le mélange de fèves, oignon et menthe. Versez la pâte par dessus.
  - Enfournez à 180°C pour environ 25-30 minutes pour de petits ramequins, ou environ 40 à 45 minutes pour le plat familial. Le clafoutis doit dorer sur le dessus.

Servez ce clafoutis fèves chaud ou frais, selon vos préférences.

---

#### **Astuces :**

- Conservation : jusqu'à 48 h au réfrigérateur. Les clafoutis ne se congèlent pas bien, le gel de l'eau contenue dans la pâte ayant tendance à « casser » leur texture.
- Variante : Ajoutez un peu d'emmenthal râpé ou de parmesan dans la pâte du clafoutis fèves.

