

Comment cuisiner les fèves ?

I. Présentation

En direct des champs

Rien à voir avec la fève de la galette des rois, nous allons parler du légume. ☐

Les fève ou *Vicia faba* désigne une plante annuelle de la famille des *Fabaceae* (famille des pois et lentilles), cultivée pour ses grandes graines, appelées « fèves » par extension. Cette plante se présente dans les champs comme une grande plante à tige droite et épaisse avec feuilles vertes ovales, puis chargées de grandes fleurs blanches au cœur noir. Ces fleurs formeront de grandes gousses qui contiendront à maturité, les fèves (les graines). Dans les campagnes, il n'est pas rare d'en croiser en bord de champs, échappée des cultures ou auto semée.



Pied de fèves sauvage

Sur les étals

Vous pouvez trouver des fèves fraîches sur les étals entre mi Avril et fin Juin, souvent entières et parfois écosées. Comptez un 1kg-1.2kg pour un plat pour 4 personnes. Vous pouvez également trouver des fèves écosées surgelées.



II. Comment les cuisiner ?

Comment la préparer ?

Pour préparer des fèves fraîches, il y a deux étapes à réaliser :

- 1- Les écosser
- 2- Les précuire les fèves 1 minutes dans de l'eau bouillante salée puis retirer la peau.

C'est un peu fastidieux mais cela vaut la chandelle.

Ensuite, ces fèves peuvent être utilisées dans les plats. On peut alors les recuire quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient fondantes ou les sauter dans un peu de matière grasse. Elles peuvent aussi être insérées dans des plats complets pour cuire avec l'ensemble des ingrédients. Si vous achetez des fèves surgelées déjà écossez, passez directement à l'étape d'utilisation dans les plats.

Dans quels plats ?

Les fèves peuvent se consommer chaudes ou froides.

Froides, elles entrent dans la composition de *salades printanières*. Chaudes, elles peuvent être servies en *accompagnement*, une fois sautées dans un peu de matière grasse et avec des aromates, des pommes de terres.

Elles peuvent aussi être des ingrédients de plats plus élaborés. On peut par exemple citer des *couscous*, *tajines*, *plats de pâtes*, ou encore des *flans* et *clafoutis*.

Enfin, on peut les utiliser pour réaliser une *purée à tartiner* façon « houmous », en apéritif printanier garanti.

Avec quoi les associer ?

Plutôt douces, elles s'associent avec des condiments pouvant les pep'ser comme *l'ail* et *le cumin*. Elles fonctionnent avec la plupart des herbes fraîches (*persil*, *ciboulette*, *aneth*), mais la *menthe* lui sied particulièrement bien.

Du côté des ingrédients transformés, on pourra citer le *chorizo*, le *jambon cru*, le *fromage de chèvre* et la *feta*.

Dans les plats, elles se marient bien avec les dérivés du blé (*semoule*, *pâtes*), les *pommes de terre*, où elles complètent la douceur.

Côté légumes, elles marchent avec l'ensemble des légumes printaniers : *asperges*, *radis*, *petits pois*.. ainsi qu'avec les premiers légumes d'été : *concombre* et *courgette*.

Du côté des viandes et poisson, elles s'accordent avec *l'agneau* et les *viandes douces*, ou encore les *poissons blancs*.

III. Les recettes du blog

Retrouvez les différentes recettes du blog pour vous inspirer dans votre cuisine :

- [Clafoutis de fèves à la menthe](#)
- [Fèves sautées au chorizo](#)
- [Couscous aux fèves et courgettes](#)
- [Salade de petits pois, fèves, pomme de terre, menthe](#)



Couscous aux fèves et courgette



© Au Fil du Thym

Fèves sautées au chorizo



© Au Fil du Thym

Clafoutis fèves menthe

Sources de l'article :

- [wikipédia : fèves](#)