

Couscous aux fèves et courgettes

Bonjour à toutes et tous

Cela y est, les légumes de printemps sont arrivés chez nos producteurs locaux. Et en ce moment, il y en a un donc le nom est aussi court que sa saison : la [fève](#). Grosses gousses dont on consomme les grains, la fève est caractérisée par un fondant et une saveur très douce, qui se marie à la perfection à toute préparation « printanière ». Habituellement, leur prix fait que je n'en prépare qu'une à deux fois en saison, mais à chaque fois c'est un petit régal.

Donc, dans mon panier de légumes de la semaine dernière, il y avait des fèves et comme j'avais envie d'un plat avec des céréales, je suis partie sur un « simili couscous- poêlée » semoule , fèves (note : rien à voir avec la vraie recette kabyle, mais je n'ai pas de meilleur terme) et de la courgette pour l'aspect petit légume de printemps, rien de plus. Au final, ce plat m'a servi deux fois et régalé deux fois. : une première fois chaud où il s'est révélé délicieux avec une sauce yaourt. C'est parfumé, doux en saveurs, mais relevé de la petite acidité du yaourt; et se mange sans faim. Une deuxième fois froid en salade, où avec de la menthe c'est une salade très fraîche, printanière et tout à fait de saison. Il me tarde d'en re-préparer

En attendant toute éventuelle itération, j'avais envie de vous partager cette recette de « couscous fèves et courgettes ». Cela peut peut être vous inspirer pour cuisiner les fèves de votre panier, où pour en proposer à table. Bon week-end !



- COUSCOUS AUX FÈVES
& COURGETTES -

Recette : Couscous aux fèves et courgettes

Saison de la recette : Mai et Juin

Temps de préparation : 30 minutes (avec l'écosage des fèves)

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 200 g de semoule moyenne (semoule à couscous)
- 1kg de fèves (gousses entières)
- 2 petites courgettes
- 1 belle gousse d'ail
- 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive + 1 pour la semoule
- une dizaine de feuilles de menthe

Réalisation

- Écossez vos fèves et récupérez les graines. Faites cuire les fèves 2-3 minutes dans de l'eau bouillante Retirez la peau à l'aide d'un petit couteau et réservez ces fèves.
- Disposez la semoule dans un saladier. Préparez un volume

d'eau similaire au volume de la semoule puis faites le bouillir. Versez sur la semoule, ajoutez une cuillerée à soupe d'huile d'olive, mélangez et couvrez d'une assiette. Laissez gonfler le temps de préparer le reste de la recette

- Lavez les courgettes, coupez en 4 dans le sens de la longueur et détaillez en branchettes. Épluchez puis hachez la gousse d'ail.
- Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle puis faites y revenir la courgette 2-3 minutes en remuant bien pour enrober.
- Ajoutez les fèves puis laissez cuire une 10 à 15 de minutes environ à feu moyen. Les légumes doivent avoir la consistance fondante/moelleux que vous préférez (1)
- Salez, poivrez.
- Égrenez la semoule à la fourchette puis mélangez la semoule et les légumes. Rectifiez l'assaisonnement sel & poivre à convenance

Pour servir ce couscous aux fèves frais : Ajoutez de la menthe fraîche émincée.

Pour servir ce couscous aux fèves chaud : Servez avec une sauce yaourt composée d'un yaourt acidulé, salé, poivre et avec un peu de menthe émincée ou de ciboulette dedans.

Astuces :

- (1) Si vous souhaitez des légumes croquants, cuisez légèrement moins.
- Variante : n'hésitez pas à ajouter d'autres légumes de votre choix : petits pois pois gourmands émincés, etc.
- Sans gluten ; pour une version sans gluten, remplacez par du quinoa

