

Tartinable de fèves

Bonjour à toutes et tous,

Cette année est visiblement une année à fèves et le potager sait se montrer particulièrement généreux. De partout, les plantes atteignent leur mètre de hauteur et se chargent de généreuses gousses bien charnues. Elles offrent l'opportunité de tenter nombre de [recettes, apéritifs, clafoutis, salade, plat, accompagnement](#)... D'ailleurs, en parlant d'apéritif, savez-vous que l'on peut décliner le mets « **houmous** » (traditionnellement aux pois chiches) avec des **fèves**. Même principe : fèves cuites, mixées avec de l'huile d'olive, sel, poivre condiment et nous y sommes. C'est très facile à préparer et rapide une fois qu'on a écosé les fèves

Si je vous en parle aujourd'hui, c'est parce que ce tartinable a eu beaucoup de succès à table. Que cela soit à l'apéritif avec des crackers, en condiment de salade, ou encore en fond de sandwich végétarien, on apprécie son pep's et son crémeux. Si ce n'était pas si prenant d'écosser autant de fève, j'en referais dix fois dans la saison. ☐

En attendant, je voulais partager la recette de ce tartinable de fèves avec vous. Peut-être cela vous inspirera pour cette année .. ou plus. Bonne journée !



- Tartinable de fèves -

Recette : Tartinable de fèves

Saison de la recette : Mai – Juin

Temps de préparation : 10 minutes (+ écosage)

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 250g de fèves décortiquées (environ 600 g de gousses)
- 3 à 4 cuillerées soupe d'huile d'olive
- 1/2 citron (jus + 1 cuillerée à café de zestes)
- 1/2 à 1 cuillerée à café rase de sel fin
- poivre
- 1 pointe de couteau de cumin

Réalisation

- Écossez les fèves puis plongez-les dans de l'eau bouillante pendant 2 minutes. Égouttez et retirez la première peau.
- Faites cuire les fèves durant 5 à 10 minutes dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Égouttez soigneusement. Pressez le citron pour récupérer le jus et récupérez les zestes (séparément)
- Dans le bol d'un mixer, placez les fèves, l'huile d'olive, jus de citron, cumin, puis mixez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Si la pâte est trop épaisse à votre goût, ajoutez une ou deux cuillerées à soupe d'eau.

- Salez, poivrez et rectifiez l'assaisonnement à convenance. Placez la tartinable dans un contenant, parsemez de zestes de citron.
- Servez frais

Astuces

- Utilisez en tartinable apéritif, fond de tartine ou de sandwich.
- Variante : vous pouvez varier les assaisonnements en remplaçant le cumin par du curry, ajoutant de la menthe ou de la coriandre fraîche.
- Conservation : 48 à 72 heures



Tartinable de feves