



Cosses de fèves à la portugaise

INGRÉDIENTS

- 1 kg de fèves nouvelles dans leurs 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

PRÉPARATION

Gardez ou écossez les fèves et mettez-les de côté pour une autre recette ou pour les déguster crues à la croque au sel.

Ôtez les fils avec soin, au couteau si nécessaire.

Procédez rapidement, les cosses de fèves ont la particularité de noircir. Ce n'est pas grave, mais c'est temporairement laid à regarder.

Lavez les cosses, égouttez-les, coupez-les en tronçons.

Faites blondir l'oignon émincé dans l'huile d'olive.

Quand il est tendre, ajoutez les cosses de fèves, bien remuez.

Mouillez avec le vinaigre et ajoutez l'ail émincé, le sel et le poivre.

Faites cuire à l'étouffée :

ajoutez 5 cl d'eau, fermez l'autocuiseur et laissez cuire 10 mn à partir du chuchotement de la soupape.

A la casserole :

ajoutez 20 cl d'eau, couvrez et laissez bouilloter à feu minimum 30 mn.

Les cosses sont tendres, juste enrobées d'un voile de jus de cuisson.

Variante : Rajoutez de la chair de tomate et ou de la viande hachée, et cela a fait un plat principal très apprécié.

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN

TEMPS DE CUISSON : 35MN

TEMPS TOTAL : 50MN