



# Fèves au yaourt à l'ail et la menthe

## PRÉPARATION

### INGRÉDIENTS

- 2 kg de fèves (ou févettes),
- 500g de sauce tomate maison,
- 2 gros oignons frais,
- 4 gousses d'ail frais (2 pour le ragoût, 2 pour le yaourt),
- 10 feuilles de menthe,
- 2 yaourts,
- Huile d'olive, thym, sel, poivre et/ou piment rouge,
- Sumac en poudre (c'est la poudre rouge qui est sur le yaourt, dans toutes les épiceries orientales c'est une épice un peu acide qui remplace le citron).

**Temps de préparation : 15mn**

**Temps de cuisson : 30mn**

**Temps total : 45mn**

Coupez en tronçons (cosses et graines non séparées).

Hachez séparément l'oignon et l'ail (les 2 premières gousses),

Commencez par faire revenir l'oignon quand il est translucide, rajoutez l'ail, puis versez le litre de sauce tomates, assaisonnez, saupoudrez de thym, laissez mijoter 5 minutes.

Incorporez les fèves nettoyées et rajoutez de l'eau jusqu'à ce que les fèves soient couvertes.

Laissez mijoter quelques minutes, goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Couvrez laissez mijoter 15 mn en surveillant pour ne pas que les fèves fondent en purée.

Arrêtez la cuisson dès que la Fève est tendre mais pas écrasée.

Mélangez le yaourt glacé avec l'ail écrasé et la menthe hachée, salez.

Servez les fèves arrosées avec un peu d'huile d'olive et couvertes de yaourt à l'ail puis parsemez de sumac.

Servez le yaourt bien froid sur le ragoût tiède, savourez !