



Ragoût de fèves aux herbes

INGRÉDIENTS

- - 1 kg de jeunes fèves
- - ½ bouquet de menthe
- - 1 bouquet de coriandre
- - 2 tomates
- - 1 petit oignon
- - 3 g d'ail
- - 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- - Sel, poivre, huile d'olive

PRÉPARATION

Lavez les fèves et enlever les fils.
Coupez les fèves en 4 tronçons.

Faites revenir dans une marmite les oignons
dans l'huile d'olive.

Ajoutez les tomates pelées et coupées en dés.
Ajoutez l'ail haché.

Rajoutez la coriandre et la menthe lavée et
ciselée.
Salez et poivrez.

Laissez mijoter 5 mn en remuant.

Ajoutez les fèves et une cuillère à soupe de
concentré de tomate.

Couvrez les fèves d'eau.

Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que les fèves
soient tendres.

Rajoutez de l'eau si nécessaire.

Variante :
*Peu avant la cuisson ajouter une poignée de riz
et une poignée de petits pois*

TEMPS DE PRÉPARATION : 10MN

TEMPS DE CUISSON : 40MN

TEMPS TOTAL : 50MN