



Plat de fèves aux épices

Ingrédients

- **Fèves (avec cosses)** : 600 g
- **Huile de sésame grillé** : 3 cuillères à soupe
- **Oignons nouveaux** : 2
- **Ail** : 2 gousses
- **Cumin** : 2 cuillères à café
- **Paprika** : 2 cuillères à café
- **Piment (suivant les goûts)** : 1 cuillère à café
- **Eau** : 20 cl
- **Sel** : 1.5 cuillères à café

PRÉPARATION

Ecosser les fèves

Emincer l'ail

Ciseler l'oignon

Faire cuire pendant 5 minutes les fèves dans l'eau salée portée à ébullition

Egoutter les fèves et les plonger dans l'eau froide. Retirer leur robe.

Verser l'huile de sésame dans une poêle chaude

Ajouter les oignons pour les faire revenir

Une fois les oignons blondis, ajouter l'ail et laisser cuire à feu doux 5 minutes

Ajouter les fèves et les faire sauter pendant 3 minutes environ (elles doivent dorer)

Assaisonner de cumin, paprika, de piment et de sel. Ajouter l'eau et continuer la cuisson à feu doux jusqu'à ce que l'eau soit évaporée.



Besoin d'une idée de recette ?

esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN
TEMPS DE CUISSON : 15MN
TEMPS TOTAL : 35MN



Paroles de jardiniers

Les fèves, une valeur sûre crue comme cuite !

Nous avons planté les fèves mi-mars et nous les récoltons depuis un mois au champ.
« C'est un légume que j'aime bien récolter. Il ne faut pas prendre les petites et faire attention que les gousses soient bien grosses », détaille Damien.

Jeunes et tendres, les fèves peuvent se manger crues après avoir retiré leur seconde peau. Mais c'est cuisiner chaud que Damien a apprécié savourer ce produit. « On les avait préparées à l'eau et faites revenir à la poêle à l'atelier de cuisine, se souvient le jeune homme. C'était très bon ! »



Dans le champ, les fèves sont protégées par un voile qui les protège des oiseaux. En bas, l'intérieur d'une gousse ouverte par Damien.



Composition de votre panier semaine 26

Panier à 15€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
1 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	4,50 €
1 ×	ECHALOTE NOUVELLE	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
0,5 ×	AUBERGINE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	2,25 €
1 ×	PERSIL FRISE 50 gr	FRANCE-Plourivo	1,00 €	1,00 €
1 ×	CONCOMBRE court epineux	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
				15,45 €

Panier à 10€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,5 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,50 €
0,6 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	2,70 €
1 ×	ECHALOTE NOUVELLE	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
0,3 ×	AUBERGINE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	1,35 €
1 ×	PERSIL FRISE 50 gr	FRANCE-Plourivo	1,00 €	1,00 €
				10,15 €

Panier à 8€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,4 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,20 €
0,6 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	2,70 €
1 ×	CONCOMBRE court epineux	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
1 ×	ECHALOTE NOUVELLE	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
				8,60 €