



FEVETTES A L ETOUFFE

La fève, un des légumes les plus anciennement consommées , est traditionnellement cuisinée pour ses grains .

Dans sa cosse sont cachées des gros grains avec une peau vert clair . Cette peau enlevée on trouve une petite émeraude tendre et "sucrée" qui est délicieuse à la "croque-au-sel". Certains , lorsqu'elles sont encore tendres les adore même avec leur pellicule protectrice un peu amère

Et puis elle est surtout consommée séchée depuis l'antiquité et participait déjà du "foul" égyptien au temps des pharaons !

Mais aujourd'hui je vais vous faire découvrir la fève entière, version la "vieille chouette"; et je suis sûre que vous allez l'adopter

EPLUCHAGE PAS CLASSIQUE

Vous ne coupez que les deux bouts, comme si vous vouliez effiler des haricots verts et ainsi vous vérifiez que la cosse est bien tendre et surtout n'a pas de filaments .

Puis vous coupez les cosses en biais en petits bouts . Comme vous le constatez c'est pas sorcier ... et très économique !

LA RECETTE

Ingrédients

Nos fèves
gousses d'ail
"piquant" LVC
beurre (note 1)

un oignon
persillade
poudre de Perlimpimpin
infusion LVC d'agastache ou d'anis étoilé

Méthode:



Prenez une bonne cocotte (si vous en avez une prenez une sauteuse en cuivre car il conduit la chaleur plus uniformément)



Faites fondre votre beurre (note 1) dès qu'il est à peine "noisette" y faire revenir l'oignon coupé très fin et les faire fondre puis ajouter les fèves et les gousses d'ail en pétales . Faites dorer . . Quelques peu de bouillon LVC , un rien de "piquant" LVC , un peu de poudre de Perlimpimpin .et vite couvrir .

Cuisson quelques minutes surveillez Pour juger de la cuisson, le mieux est que vous goûtiez car c'est une question de goût , plus ou moins "croquant" ou au contraire bien fondant . Aussi à vous de choisir !

NOTES TECHNIQUES :

(note 1) Je vous conseille le beurre clarifié de frais (le ghir des hindous) pour cette recette ou même -si vous avez le droit - un beurre breton demi-sel et vous atteindrez la perfection du goût
Toutefois , si le beurre vous est interdit par la Faculté vous pouvez utiliser de l'huile d'olives sans problème . Choisissez la issue de pression à froid et surtout pas trop amère et veillez à une acidité la plus basse possible . Elle sera alors plus neutre au goût .

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" si on en met pas il n'y en a pas !

Pour les "sans gluten" c'est sans problème

Pour les "sans sucre" sous cette forme la fève est nettement moins sucrée mais nous sommes quand même entre 20 et 25, 30% selon la maturité du fruits (car il s'agit d'un fruit !) donc soyez raisonnable et comptez les dans votre calcul quotidien !

Pour les "sans gras" c'est pas régime bien sûr même avec une excellente huile d'olives ! Essayez plutôt une cuisson dans le panier de votre cocotte minute (sans la pression bien sûr!) puis au dernier moment vous faites fondre une cuillère de beurre et vous le "vaporisez" sur vos légumes .. C'est pas tout à fait "régime" mais presque . soyez raisonnable sur la quantité ... et c'est si bon !

Et puis , cuites vapeur et refroidies ces fevettes peuvent s'accommoder d'une petite sauce LVC (fromage blanc, bouillon LVC , moutarde . Vérifiez l'assaisonnement ... Et si vous l'aimez quelques gouttes de BON pastis)

Je sais bien c'est pas pareil ... mais ...

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A !