

Des nouvelles du Grand Jardin Juin 2019

Les travaux du bâtiment de conservation avancent bien grâce à l'aide des amapiens.



La fève du Grand Jardin

Les fèves sont délicieuses aussi bien crues que cuites. Elles agrémentent une salade ou une poêlée de légumes car elles se valorisent mieux mélangées que seules.

Atouts pour la santé :

Un légume contre les petits creux

Comme toutes les légumineuses, la fève possède une teneur élevée en fibres et en protéines. Des propriétés qui en font un plat qui nourissant et réduit le risque de grignotage entre les repas.

Elle contient aussi:

- Du fer
- Du potassium
- Du phosphore

La fève est aussi:

- Source de vitamine B9 (renouvellement cellulaire, très intéressant pour les femmes enceintes pour le développement du fœtus, et chez les enfants en croissance, ainsi que pour les personnes convalescentes)

- Source de vitamine B3 (énergie, système nerveux, santé de la peau, réduction de la fatigue)
- Source de vitamine B5 (performance cognitive, énergie, synthèse de la vitamine D, réduction de la fatigue)
- Source de vitamine C (système immunitaire, formation du collagène, énergie, système nerveux, fatigue, absorption du fer)
- Les fèves se marient avec...
- Crues. Les petites fèves sont plus tendres et peuvent se déguster à la croque, avec un peu d'huile d'olive, de sel ou avec une vinaigrette. Les fèves accompagnent merveilleusement toutes les salades, les tomates, l'avocat, le concombre, les radis.
- Cuites. Elles sont délicieuses en purée, avec du poisson grillé ou des fruits de mer, dans les omelettes,

dans les ragoûts, avec du canard ou de l'agneau, avec du couscous, cuites en mode "pilaf", ou simplement sautées et bien assaisonnées avec du jus de citron et de la coriandre.

- En Espagne, elles entrent dans la composition du fabada, une sorte de cassoulet, tandis qu'en Italie, on la cuisine alla pancetta, avec des oignons et du lard. Au Moyen-Orient, elles sont consommées en purée, en beignets ou en salade.

Les fèves se préparent...

La dégustation des fèves se mérite. Il y a beaucoup de pertes pendant la préparation des fèves, surtout fraîches, donc pensez à en acheter suffisamment. Et pour les sèches, il faut du temps!

Fèves fraîches: le jour-même, juste avant de les cuisiner! Après les avoir écosées, l'idéal est de les blanchir quelques minutes et de les plonger dans l'eau glacée pour enlever facilement la pellicule blanche qui les recouvre et qui ne se consomme pas.

Fèves sèches: elles nécessitent d'abord un trempage d'une nuit dans l'eau froide, pour qu'elles se réhydratent.

Ensuite, cuisez-les de 45 minutes à 1h30, selon leur grosseur.

Les repères de cuisson:

Pour les fèves fraîches...

- 5 minutes: à la vapeur ou l'autocuiseur, à la poêle ou au wok
- 15 minutes: à l'eau bouillante

A découvrir sur :

<https://www.santemagazine.fr/alimentation/aliments-et-sante/legumes/la-feve-pourquoi-il-faut-redecouvrir-cette-legumineuse-173516>

