

RECETTE DES FEVES FRAICHES



INGREDIENTS POUR UNE SALADE RAPIDE

1 kg de fèves fraîches

Sel et poivre

2 cuillers à soupe d'huile d'olive

Ciboulette ou cumin, selon vos goûts.

Si vous souhaitez une salade un peu plus consistante, vous pouvez ajouter des œufs durs (1/2 par personne)

CUISSON DES FEVES

En premier lieu, il faudra retirer les fèves de leurs cosses.

Ensuite, faites bouillir 1 litre d'eau, sans la saler.

Ajoutez maintenant les fèves et laissez bouillir 4 à 5 minutes.

Après ce laps de temps, sortez les et égouttez-les.

Cependant, le travail n'est pas terminé. En effet, la partie la plus ennuyeuse commence. Il faut débarrasser les fèves de leur peau. Ce travail est un peu long mais toutefois nécessaire.

Il vous suffit d'inciser la peau et d'appuyer dessus, la fève sortira toute seule.

Le plus gros est fait, il ne vous reste plus qu'à ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre, la ciboulette ou le cumin.

Pour l'option plus copieuse, ajoutez les œufs durs, et le tour est joué.