

# LA FÈVE DU SAMEDI SOIR



© Image par Chris Reading de Pixabay  
© Image de azerbajlan\_stockers sur Freepick

## Fèves fraîches à l'huile olive et au cumin



5 personnes



3 euros environ



30 minutes maximum

### La minute bio

Comme le haricot et le pois, la fève est une légumineuse qui a l'extraordinaire capacité à fixer l'azote de l'air grâce à une synergie avec certaines bactéries du sol. Ces plantes incroyablement utiles pour la fertilité et l'autonomie des fermes sont cultivées depuis 10 000 ans. En agriculture biologique, elles permettent d'améliorer naturellement la santé et la fertilité des sols. L'azote de synthèse utilisé en agriculture conventionnelle est à l'inverse extrêmement polluant et fortement émetteur de gaz à effet de serre.

### Ingrédients BIO

- 500 g de fèves fraîches
- 2 oignons blancs nouveaux, coupés en petits dés
- 2 gousses d'ail émincées
- 1/2 cac de cumin en poudre
- 1/2 cac de cumin en graine
- 1 cac de paprika
- 3 cas d'huile d'olive
- 23 cl d'eau
- 1 cuillère de tahin
- Sel

### Préparation

N°1 : Laver les fèves, puis les écosser.

N°2 : Faire bouillir de l'eau salée, ajouter les fèves et faire cuire 5 min.

N°3 : Retirer du feu et égoutter, puis passer immédiatement sous l'eau glacée. Retirer les robes (peau) des fèves.

N°4 : sauteuse puis ajouter les oignons et l'ail et faire cuire 5 minutes à feu doux. Lorsque le tout a pris couleur, ajouter les fèves et les épices (cumin, paprika, sel, tahin).

N°5 : Faire cuire 3 minutes, puis servir chaud.

NB : cette recette peut se servir avec des lardons



Ne pas jeter sur la voie publique

LE RÉSEAU BIO CENTRE-VAL DE LOIRE

