

RECETTES BDD

Aujourd'hui deux recettes un peu élaborées autour des fèves

salade de fèves concombres et radis

Temps de préparation : 50 minutes

Ingrédients (pour 8 personnes) :-

- 500 g de jeunes fèves écosées
- 2 concombres
- 2 bottes de radis
- 2 oranges
- 2 jaunes d'œuf dur
- 40 cl d'huile
- 1 citron
- 2 petits oignons
- 1/2 bouquet de ciboulette
- 1/2 bouquet de persil
- gros sel, sel et poivre

Préparation de la recette :

Hachez les oignons, le persil et la ciboulette.

Coupez le concombre en tranches, saupoudrez de gros sel et laissez-le dégorger pendant 30 minutes. Rincez et séchez-le.

Mélangez les fèves avec le concombre, les radis émincés et les quartiers d'orange.

Écrasez les jaunes d'œuf et incorporez l'huile en fouettant comme pour monter une mayonnaise.

Incorporez le jus de citron, l'oignon, le persil, la ciboulette, du sel et du poivre.

Incorporez la sauce aux légumes, mélangez et laissez reposer au frais durant 15 minutes avant de servir.

Mijotée de fèves

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 60 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 3 oignons
- 3 tomates
- 1 petite laitue
- 600 g de fèves fraîches écosées
- 180 g de champignons
- 3 branches de sarriette ou de thym
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation de la recette :

Ébouillanter les tomates et les passer sous un filet d'eau froide pour pouvoir les peler facilement.

Détailler les oignons en fines rondelles, les champignons en tranches et les tomates en morceaux grossiers.

Faire chauffer l'huile dans une cocotte, ajouter les fèves et la sarriette. Laisser chauffer quelques minutes avant d'incorporer le reste des ingrédients.

Laisser cuire environ 1 heure sur feu doux et servir chaud, tiède ou froid.