



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES



Le légume de juin 2016

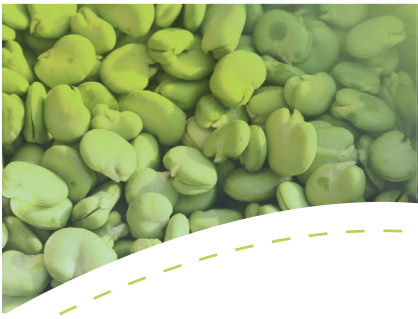
LA FEVE DES MARAIS



Silvana CARU & Zeynep YAGMUR
Diététiciennes au Réseau Santé Diabète

Carolina GARCÍA
Stagiaire en diététique

Retrouvez tous nos fichiers sur
WWW.RESEAU SANTEDIABETE.BE



La fève des marais est un légume gousse originaire des régions méditerranéennes. Elle est cultivée partout dans le monde pour ses graines comestibles consommées à l'état frais ou sec.

Les bienfaits nutritionnels de la fève des marais

Par 100g de fève cuite

Energie : 61 kcal

Protéines : 5 g

Glucides : 6g

Vitamine C : 20 mg

Vitamine B9 : 32 µg

Potassium : 190 mg

Phosphore : 100 mg

Fibres : 4 g

Sa richesse en protéines, fibres, vitamines et minéraux ainsi que sa faible teneur en calories et matières grasses en font un aliment particulièrement intéressant pour la santé.



Comment les consommer

Fèves fraîches

Elles sont recouvertes d'une membrane que l'on doit retirer avant de les consommer. Une cosse peut mesurer une vingtaine de centimètres et contenir entre cinq et dix fèves.

- Enlever la membrane (la cosse) et récolter les fèves. Les blanchir quelques minutes à l'eau puis les tremper dans l'eau glacée pour retirer la pellicule blanche qui recouvre les fèves.

Cuisson

Les faire bouillir de 10 à 20 minutes dans une grande quantité d'eau ou les cuire à la vapeur.

Le saviez-vous ?

Les cosses sont comestibles et peuvent être cuisinées à l'eau ou à la vapeur, comme les fèves.

Fèves sèches:

Les faire tremper toute la nuit, puis, selon leur grosseur, les cuire de 30 à 90 minutes dans de l'eau bouillante.

Astuce

Ajouter de la sarriette en cours de cuisson pour améliorer la digestibilité



Idées de plats

Laissez parler votre imagination

- **En salade**

Cuites à l'eau ou à la vapeur et assaisonnées d'une vinaigrette : de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique.

- **En gratin**

Commencez la cuisson des fèves à l'eau (10 minutes) et terminez-là au four (20 minutes), parsemez le tout de béchamel et de fromage râpé.

- **En tajine**

En les ajoutant une fois la pellicule blanche retirée, 5 minutes avant la fin de cuisson de votre tajine préféré.

- **En purée**

Réduites en purée après cuisson à l'eau ou à la vapeur.



Comment les choisir et les conserver

- Les cosses de fèves fraîches doivent être bien vertes, fermes et sans tâches. Elles se gardent au maximum 2 jours dans le bas du réfrigérateur, non écosées.
- Les grains de fèves sèches doivent être durs, peu ridés et à cassure nette. Ils peuvent se conserver jusqu'à un an dans un contenant étanche.



Où les trouver?

On les trouve fraîches dans les marchés à la fin du printemps-début de l'été ou au rayon surgelé du supermarché.

Recette à base de fèves des marais

Salade de fèves à la ciboulette

Ingrédients

Recette pour 4 Pers.

Temps de préparation : 40 min

- 500g de fèves
- 1/2 bouquet de ciboulette
- 1 cuillère à café de moutarde
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- poivre
- sel



Préparation

- Rincer les fèves à l'eau froide.
- Emincer les fèves en lamelles et les cuire à l'eau bouillante pendant 20-30 minutes.
- Égoutter.
- Dérober et réserver.
- Réaliser la vinaigrette.
 - Détendre la moutarde avec le vinaigre et ajouter l'huile.
- Lier les fèves avec la vinaigrette, puis ajouter la ciboulette au dernier moment.

Servir frais avec des poissons fumés ou marinés.

Attention au fort taux de pertes si vous décidez d'écosser les fèves. Pour un kilo de fèves fraîches vous obtenez après écosage entre 300 et 400 grammes de fèves. Après cuisson et épluchage, il ne vous en reste que 250 grammes.