

Guide pratique : Préparation et cuisson des fèves fraîches

Ingrédients et matériel nécessaires

- 1 kg de fèves fraîches (avec cosses)
- Gros sel pour l'eau de cuisson
- Grand faitout ou casserole
- Passoire
- Grand bol d'eau glacée (pour stopper la cuisson)

Étape 1 : Préparation

- Ouvrir les cosses en suivant la ligne de soudure pour extraire les fèves.
- Si les fèves sont grosses, retirer la petite peau blanchâtre (le hile) pour plus de tendreté.
- Rincer les fèves à l'eau claire avant la cuisson.

Étape 2 : Cuisson

- Porter un grand volume d'eau salée à ébullition.
- Plonger les fèves dans l'eau bouillante.
- Laisser cuire entre 3 et 5 minutes selon la taille des fèves et la texture souhaitée.
- Égoutter immédiatement les fèves à l'aide d'une passoire.
- Plonger les fèves dans le bol d'eau glacée pendant 1 minute pour fixer leur couleur verte éclatante.

Conseils de chef

- Assaisonnement simple : un filet d'huile d'olive, de la fleur de sel et du poivre du moulin.
- Accords parfaits : les fèves se marient idéalement avec la menthe fraîche, le fromage de chèvre ou le pecorino.
- Conservation : les fèves cuites se conservent jusqu'à 2 jours au réfrigérateur dans un récipient hermétique.