

Guide pratique : Préparation et cuisson des fèves fraîches

Ingrédients et matériel nécessaires

- 1 kg de fèves fraîches (dans leur cosse)
- Gros sel de mer
- Une grande casserole
- Un saladier d'eau glacée
- Une écumoire

Étape 1 : Préparation (Écossage)

- Ouvrez les cosses en suivant la ligne de couture pour extraire les fèves.
- Retirez la peau épaisse et blanchâtre qui entoure chaque fève si elles sont grosses (pour une texture plus tendre).
- Rincez les fèves à l'eau claire.

Étape 2 : Cuisson

- Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition.
- Plongez les fèves dans l'eau bouillante.
- Laissez cuire pendant 3 à 5 minutes selon la taille des fèves.
- Testez la cuisson : elles doivent être tendres mais encore légèrement fermes.

Étape 3 : Finition et conservation

- Égouttez les fèves à l'aide de l'écumoire.
- Plongez-les immédiatement dans le saladier d'eau glacée pour stopper la cuisson et fixer leur couleur verte éclatante.
- Égouttez à nouveau avant de servir ou d'incorporer à vos recettes.
- Conservation : Les fèves cuites se gardent jusqu'à 2 jours au réfrigérateur dans un récipient hermétique.

Conseils de dégustation

- Servez simplement avec un filet d'huile d'olive vierge et de la fleur de sel.

- Ajoutez des copeaux de parmesan ou de pecorino pour un accord classique.
- Incorporez dans une salade composée, un risotto ou une purée printanière.