

POÊLÉE DE FÈVES AUX LARDONS

Mai 2007 (Révisé en mars 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1,5 Kg de fèves en cosses
- ★ 2 gousses d'ail
- ★ 150 g de lardons nature
- ★ 4 tomates allongées fermes
- ★ 4 brins de persil
- ★ 200 g de noix sèches de Grenoble
- ★ 50 g de beurre
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 1 cuillère à café de gros sel gris de Guérande
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Casserole, Poêle

Préparation : 30 mn

Cuisson : 20 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 8,55 € (soit 2,14 € par personne)



Recette :

Écosser les fèves. Peler les gousses d'ail, les couper en deux et retirer les germes. Couper les tomates en 4, éliminer les graines et le jus, détailler la pulpe en petits dés. Ouvrir les noix, extraire les cerneaux et les concasser assez finement. Ciseler le persil. Porter une grande casserole d'eau à frémissement avec le gros sel, y jeter les fèves et les blanchir 10 minutes. Les rafraîchir dans de l'eau très froide et ôter la peau des grains.

Faire chauffer l'huile et le beurre dans une poêle. Ajouter les fèves, les lardons, l'ail, les dés de tomates, les noix concassées et cuire à feu moyen 10 minutes en remuant régulièrement. Saupoudrer de persil ciselé au moment de servir. A consommer avec des grillades de porc, du poulet grillé, ...

 On trouve des fèves fraîches de mars à juillet. 1 Kg de cosses donne environ 400 g de grains. À défaut de fèves fraîches, on peut utiliser des fèves surgelées.