



Cuisine et
dépendances

Fricassée de fèves au jambon et carottes



La fève est une des légumineuses que j'ai peu l'habitude de cuisiner. Pourtant, c'est un excellent légume, au goût très fin et intéressante du point de vue nutritionnel : elle est riche en fibres et en protéines.

La préparation est un peu longue, j'évite donc d'en faire pour une grosse tablée si je ne veux pas passer mon après-midi à enlever la peau des fèves.

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 800 g de fèves à écosser (avec la peau)
- 2 carottes
- 1 oignon
- 2 tranches de jambon cuit
- 50 ml de crème
- 1/2 bouillon Kub de volaille
- persil, sel et poivre

Préparation :

Écosser les fèves. Faire cuire les graines à l'étouffée pendant 10 min, dans un faitout avec un fond d'eau à couvert. Laissez refroidir et enlever la première peau des fèves : sectionner légèrement le dessus de la fève avec un couteau, puis écarter les deux côtés entaillés. Presser légèrement sur la fève, elle sortira de sa peau

Peler les carottes, couper en fins bâtonnets ou les râper. Émincer l'oignon.

Faire cuire l'oignon et les carottes dans une sauteuse. Quand les légumes ont sué, ajouter un verre d'eau et le bouillon Kub. Laisser cuire à couvert et à feu moyen pendant 10 min ; ajouter les fèves et le jambon taillé en lanières. Laisser cuire 5 à 10 min pour finir de cuire les fèves. Verser la crème, un peu de sel et de poivre au dernier moment et couper le feu.

Servir aussitôt, éventuellement parsemé de persil.

Le 07 Juin 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/06/07/index.html>