

ZOOM sur... LA FÈVE



Originnaire d'Asie centrale, la fève est aujourd'hui cultivée dans le monde entier. Grâce à sa facilité de conservation sèche, elle fut pendant longtemps un aliment de réserve essentiel face aux pénuries alimentaires. Témoignage d'une culture ancestrale, la fève ne se rencontre pas à l'état sauvage. Gousses longues ou petites, vertes ou blanches, contenant de 4 à 9 grains... nombreuses sont les variétés cultivées aujourd'hui. C'est une plante annuelle qui n'est disponible que quelques semaines, de fin avril à début juillet.

La France est le 7ème pays producteur européen de fève. Elle est cultivée en Paca, en Corse, en Languedoc-Roussillon et en Aquitaine

Pour bien choisir ses fèves, voici quelques conseils : une fève bien fraîche doit arborer un vert profond et sans tâches, et être ferme quand on la pince entre les doigts. Il est préférable d'opter pour les petites fèves, elles sont généralement plus savoureuses.

Conserver les fèves pas plus de quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur, et les écosser seulement au moment de les cuisiner.



Un peu plus calorique que la majorité des légumes, riche en protéines et en fibres, la fève possède un fort pouvoir de satiété. Elle comblera facilement les petits creux ! Elle est riche en vitamine C et en vitamines du groupe B (B3, B5 et B9), ainsi qu'en phosphore, en cuivre et en manganèse.

Avant de cuisiner les fèves, il faut d'abord les écosser et ne pas oublier de retirer la peau, ce qui se fait assez facilement avec les doigts. La fève se consomme ensuite crue ou cuite. Les fèves de petite taille seront meilleures crues que les plus grosses.

Pour les faire cuire, plusieurs options : 5 à 8 min à la vapeur, 10 à 15 min à la casserole, 4 à 5 min à la poêle ou au wok, à feu vif avec un peu de matière grasse.

On peut les déguster en vinaigrette, ou encore en accompagnement de poissons grillés, crevettes ou langoustines. La fève se marie également à merveille avec les œufs !