

Voici une recette originale qui permet d'utiliser les cosses de fèves, elle est parue dans le dernier numéro de l'excellente revue « Les 4 saisons du jardin bio ».

### **Velouté de cosses de fèves**

Préparation : 15 minutes

Cuisson : environ 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

400 à 500 g de cosses de fèves  
3 oignons fanes,  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
du thym frais  
1 gousse d'ail  
100 ml de crème végétale (ou crème fraîche)

Coupez les cosses en morceaux et faites-les cuire dans une casserole pendant 15 minutes. Egouttez-les. Dans la casserole, faites revenir les oignons et leurs fanes avec l'huile d'olive pendant 3 minutes. Ajoutez les cosses de fèves, le thym effeuillé, la gousse d'ail épluchée et 700 ml d'eau.

Laissez cuire 10 à 15 minutes. Salez et poivrez. Mixez avec la crème.

Vous pouvez ajouter un fenouil à ce velouté ou d'autres légumes...

Cette recette est extraite du livre : "Les recettes du panier bio" éditions Terre Vivante, et de "Je cuisine les fanes" éditions Terre Vivante.

Elisabeth de PUSY ( Edepusy@aol.com )

*Surtout ne jeter pas les fèves après avoir fait le velouté d'Elisabeth !!!*

### **Salade de fèves**

Mettez-les à cuire dans de l'eau salée pendant une dizaine de minute au maximum.

Égouttez-les et retirez la peau épaisse.

Mettez-les dans un saladier, rajoutez une gousse d'ail émincée, une échalote ciselée, de l'huile d'olive et le jus d'un demi citron.

Et régalez-vous.

Sylvie MILHAS ( recette personnelle ).