

## Les recettes du



### Fèves

Un délice rare proposé par notre agriculteur de Forel Nicolas Flotron.  
Vous les recevez écosées ; gardez-les dans l'eau fraîche et utilisez-les au plus vite.  
Il est préférable pour leur digestion d'enlever la peau blanche qui les entoure.  
Elles peuvent être cuisinées de diverses façons : en soupe, potée, salade, gratinées...  
Voici 2 suggestions

#### Poêlée de fèves aux lardons et sarriette

##### Ingrédients

250-300gr de fèves  
100gr de lardons  
1 oignon  
Sel  
Poivre

Cuire les fèves 5 -10min dans l'eau bouillante salée.  
Les égoutter.  
Faire revenir à la poêle à feu doux les lardons et l'oignon.  
Ajouter les fèves, la sarriette fraîche, sel et poivre.  
Mijoter sur feu doux 5min

Vous pouvez ajouter des tomates à cette recette.

#### Salade de fèves

##### Ingrédients

200gr de fèves  
200gr de salade verte  
100gr de roquefort ( év. Bleu Châtel)  
1cc de graines de sésame  
1 cs de ciboulette  
Sel poivre

Préparer les fèves comme dans la recette ci-dessus et mélanger avec les autres ingrédients.  
Arroser d'une vinaigrette de votre goût ; excellent avec huile d'olive et vinaigre balsamique.  
Mais, pour rester local, l'huile de colza pressée à froid et un vinaigre de cidre vont également très bien.

*Pour les jours frais les fèves font une délicieuse soupe.*