



Tartinade de fèves



Les fèves sont présentes sur les étals du marché quelques mois à peine, du printemps au début de l'été. On en profite alors avec une ou deux recettes avant la fin : après la [salade](#), je vous propose une purée de fèves parfumée, d'une belle couleur verte anis.

Côté nutrition, la fève présente plusieurs qualités nutritionnelles : elle est riche en fibres, comme les autres légumineuses d'ailleurs, et est une bonne source de protéines végétales (150 g de fèves apporte l'équivalent d'une tranche de jambon cuit en protéines).

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 400 g de fèves fraîches (poids avec la cosse)
- 40 ml de jus de citron vert
- 1 pincée de cumin
- 1 pincée de paprika
- 1 cuil à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparation :

Débarrasser les fèves de leur cosses. Faire cuire les fèves 5 minutes à l'eau bouillante. Égoutter et rincer sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Lorsqu'elles sont froides, ôter leur seconde peau en incisant avec un couteau.

Mettre les graines dans le bol d'un mixeur avec le citron, le cumin, l'huile, le sel et le poivre. Mixer finement pour obtenir une purée homogène. Ajouter éventuellement un peu d'eau si la préparation est trop épaisse.

Disposer la crème dans un bol, mettre au frais au moins une heure.

Saupoudrer de paprika avant de servir.

Le 5 Juillet 2010 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/07/05/18441671.html>