

## **Fèves des marais fraîche : Achat - éplucher et cuire à l'anglaise.**

- Pour un kilo de fèves fraîches vous obtenez après écosage entre 300 et 400 grammes. Après les avoir blanchis et épluchées, il ne reste que 250 grammes.
- Indissociable de la sarriette. Choisissez les lourdes, pas trop tôt en saison (les graines ne sont pas suffisamment développées, ni trop tard car les graines germent dans la cosse).



- Les fèves seront écosées.
- Selon les variétés et l'avancée dans la saison on observera des aspects différents (couleur, germe).
- Portez à ébullition une casserole d'eau salée.
- Plongez les fèves dans l'eau bouillante salée.
- A la reprise de l'ébullition, les blanchir 5 minutes à frémissement.
- Egouttez.
- Rafraîchir immédiatement à l'eau bien froide.
- Les dérober. Après cuisson l'opération est simple mais longue.

