

Recette de cosses de Fèves

Lorsque l'on écosse des fèves, on obtient peu de grains appelés fèves et beaucoup de cosses... Alors que faire pour éviter ce gaspillage et ne pas créer un embouteillage dans la poubelle ? Mettre les cosses au compost ? Mieux : cuisiner un plat délicieux ou une succulente soupe !

Astuce indispensable pour préparer les cosses:

Plutôt que d'ouvrir les fèves avec les doigts pour sortir le grain, utiliser un petit couteau pour faire le tour de la cosse entière, en coupant bien les 2 extrémités et les 2 bords contenant les fils. Les grains se détachent tombent tous seuls et les 2 parties de la cosse restent jolies comme un haricot vert et ne noircissent pas.

Ingrédients : pour 500 g de cosses de fèves – proportions approximatives

- huile d'olive
- 2 ou 3 oignons suivant grosseur
- 4 ou 5 gousses d'ail et persil
- 1 ou 2 cuillères à soupe de sucre non raffiné
- 2 ou 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ou de jus de citron
- 2 ou 3 cuillères à soupe de sauce type Maggi (ou de bouillon aromatisé de légumes)

Récipient recommandé : une grande poêle avec couvercle

Préparation.

Après lavage, couper les cosses en 2 ou 3 morceaux suivant la longueur.

Faire revenir les oignons coupés en lanières dans de l'huile d'olive

Ajouter les cosses de fèves

Saupoudrer d'ail et de persil hachés

Saupoudrer d'une ou deux cuillères à soupe de sucre non raffiné

Ajouter quelques cuillères à soupe de vinaigre balsamique ou de jus de citron puis quelques cuillères à soupe de sauce Maggi (ou de bouillon aromatisé de légumes)

Réduire la flamme, couvrir et laisser fondre. Les cosses doivent changer de couleur - le vert vif devient couleur vert-amande quand elles sont à point (plus ou moins all dente suivant les goûts)

Rectifier l'assaisonnement, sel, poivre, piment au besoin.

Suggestions

D'autres recettes existent (à la provençale, à la portugaise, ...) ou en variant les épices ou condiments.

On peut sans doute ajouter aux cosses les enveloppes des grains : tout sera alors utilisé !!!

Recette élaborée par Anne Mc Queen, animatrice au Centre social de BORDEAUX Nord et relais local girondin de l'association nantaise BISS (BOLIVIA INTI SUD SOLEIL).

Texte rédigé par Jean-Claude DENIS relais local pyrénéen de BISS.