La crème de fèves bio

Les ingrédients pour 2

500 grs de fèves
1 oignon
15 grs de beurre
4 cuilleres à soupe de crème fraîche
400 mls d'eau
Sel poivre
Huile

Preparation 15 mins Cuisson 15 mins. Difficulte 1





Première étape…

On écosse les fèves, et on les plonge 5 mins dans l’eau bouillante salée. On les sort, et on les plonge dans l’eau froide pendant à nouveau pendant 5 mins. Elles sont alors prêtes pour être pelées.





Les fèves, s’écossent en premier lieu comme les petits pois, puis on les cuit, et comme elles se méritent, on les pèle après la cuisson.

Une petite peau s’en détache, et c’est cette dernière qu’il faut ôter pour accéder au cœur de la fève.



On fait fondre le beurre dans la casserole à feu moyen 6, et on y fait dorer l’oignon bio émincé.

On ajoute ensuite les fèves et on fait revenir le tout 1 à 2 minutes ensemble en remuant délicatement.

.



On couvre alors de l’eau et on laisse cuire 15 minutes tranquillement.

On sale, on poivre. On en profite pour dresser la table, un joli cadre ajoute au plaisir des sens.





Puis on retire de la plaque de cuisson, on ajoute la crème fraîche , on est généreux, c’ est ce qui va faire qu’on aura une crème de légumes onctueuse.

On passe au mixer et on sert avec un bon pain et fromage, voire pour les amateurs une tranche de jambon de parme, Bayonne ou autre jambon fumé.