Les spaghettis fèves roquette citron

Les ingrédients pour 2

300 grs de fèves
10/15 grs de roquette (1 poignée)
1 oignon
1 citron
3 cuilleres à soupe de crème fraîche
200 grs de spaghettis
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.

Et on fait frire l’oignon émincé à la poêle.



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 dresse les assiettes, les pâtes, on parsème de roquette et des oignons frits.

On poivre et dépose le quart de citron et on déguste.

.

Pour les amateurs, ce plat se marie parfaitement avec un pavé de saumon cuit 10/15 mins au four avec un filet d’huile, du sel, du poivre, tout simplement.

Un filet de citron et c’est parti.

