



# La Super Star du moment : LA FEVE



- **Famille** : Fabacées
- **Variété plantée** : Eleonora
- **Origines** : Orient
- **Semis/Récolte** : Oct.-Nov. / Avril - mai

▪ Incontournables de la cuisine méditerranéenne, les fèves méritent une place de choix au potager pour leurs bienfaits nutritionnels.

Leur apport énergétique est de **60 kcal/ 100 g**. Un taux élevé qui se rapproche de celui de la pomme de terre. Elles fournissent en quantité **potassium, calcium et magnésium, vitamines et fibres..** Un légume pour faire le plein d'énergie à la sortie de l'hiver ...



## Idée gourmande :



### « Velouté de fèves à la crème fouettée de saumon fumé »

- 500 g de fèves SO'Good!
- ½ litre de bouillon de volaille maison
- 2 portions de crème de gruyère
- 100 g de saumon fumé
- 250 ml de crème fraîche liquide
- Sel, poivre, piment d'Espelette

Couper grossièrement le saumon fumé et mixer dans un robot le plus finement possible. Avec un fouet, monter la crème pour obtenir une crème fouettée bien légère. Saler modérément, poivrer et avec une spatule, incorporer délicatement le saumon fumé mixé. Mettre dans une poche à douille et réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Faire cuire les fèves dans le bouillon pendant une bonne vingtaine de minutes. Ajouter les deux parts de fromage et passer le tout dans un blender de façon à obtenir un velouté épais et onctueux. Rectifier l'assaisonnement.

Dans des verrines ou des petits verres, verser la crème de fèves. Dresser la chantilly de saumon fumé et saupoudrer légèrement de piment d'Espelette.

Bon appétit !

