



Le Panier à Salades

Groupe AMAP de consom'acteurs de Draveil
(Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne)

Fèves au jambon

PLAT PRINCIPAL

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de fèves fraîches écosées
- 300 g de dé de jambon (un bon talon d'un bon jambon fait l'affaire)
- 300 g de carottes
- un oignon
- persil et ail
- un bouillon de légumes en cube
- Boursin à la tomate

Préparation :

Ecosser les fèves, prévoir 1 kg de fèves fraîches pour récolter 500 g de graines.

Eplucher les carottes, les couper en ronselles.

Découper le talon de jambon en dés.

Rincer les légumes.

Faire fondre de la margarine dans une casserole en fonte.

Faire revenir un oignon, lorsque l'oignon est roux jeter les dés de lardons dans la cocotte comme s'ils étaient des lardons.

Ajouter le mélange de fèves et carottes. Saupoudrer de persil et d'ail haché. Remuer le tout.

Ajouter le carré de bouillon de légumes en l'émiettant, mouiller l'ensemble avec un demi verre d'eau.

Laisser cuire à feu doux durant 30 minutes.

en fin de cuisson, ajouter à l'ensemble une bonne cuillère de Boursin à la tomate. Remuer l'ensemble.

Servir dans la cocotte.

BON APPÉTIT