



Le Panier à Salades

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

Fèves créées aux lardons

Plat

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1kg de fèves,
- 150 g de lardons,
- 1 gousse d'ail,
- 1 feuille de laurier 25 cl d'eau,
- 15 cl de crème fraîche,
- 1 cube de bouillon de légumes,
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne,
- sel, poivre

Préparation :

- 1- Oter les cosques des fèves et les plonger dans une casserole d'eau bouillante pendant environ 8 minutes.
- 2- Egoutter et ôter la peau des fèves.
- 3- Eplucher l'ail et émincer la gousse.
- 4- Dans une poêle faire revenir les lardons à sec et réserver les dans une casserole verser l'eau, le cube de bouillon, et le laurier, faire chauffer à feu moyen puis ajouter l'ail et les fèves. Saler, poivrer
- 5- Pendant ce temps, mélanger la crème liquide et la moutarde dans un bol. Verser cette sauce sur les fèves, ajouter les lardons et poursuivre la cuisson 5 minutes. Servir chaud

BON APPÉTIT