



Le Panier à Salades

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

Pain toasté à la purée de fèves

AMUSE-GUEULE

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1,5 kg de fèves fraîches
- 50 cl de bouillon
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de graines de cumin
- 1/2 piment oiseau
- 1 gousse d'ail
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- 3 tomates
- 12 oignons nouveaux
- 1 bouquet d'aneth
- 6 belles tranches de pain (12 moyennes ou 18 petites)
- sel et poivre

Préparation :

Ecossez les fèves et faites-les cuire 30 minutes dans le bouillon parfumé à l'huile, au cumin, à l'ail et au piment.

Egouttez-les puis réduisez-les en purée. Incorporez la crème, le persil haché, du sel et du poivre.

Pelez les tomates, épépinez-les et coupez-les en petits dés. Emincez les oignons nouveaux en fines rouelles.

Étalez la purée de fèves sur les tranches de pain légèrement grillées et garnissez de dés de tomates, de rouelles d'oignon et de pluches d'aneth.

A VOTRE SANTÉ