

Fèves pelées, fonds d'artichauts, feta

Entrée tiède ou plat principal



Ingrédients – Convives : 2 – Préparation : 10 min – Cuisson : 20 min en tout



450g de fèves pelées



400g fonds artichauts



400g tomates



100g de feta



Herbes de Provence



4 càs huile d'olive



1 càc de cumin



Poivre et sel

Préparation

1. Ebouillanter les fonds d'artichauts pour 10 min, rajouter les fèves pour 15 min. Egoutter.
2. Débiter les fonds d'artichauts en dés de la taille des fèves.
3. Faire chauffer de l'huile dans une poêle et faire revenir fèves et artichauts 3 min.
4. Rajouter cumin, ½ citron pressé et herbes, prolonger la cuisson 2 min.
5. Rajouter la boîte de tomates concassées, réduire 5 à 10 min, puis rajouter les cubes de feta.
6. Les cubes de feta doivent être chauds mais ne pas fondre.
7. Saler et poivrer léger, remuer, servir chaud.

Option : Avec brochette de poulet grillée.

Nota : Le poids des boîtes correspond à une boîte de taille moyenne, en poids brut.

* * * 21 août 2022 * * *