

Fèves (jambon ou lardons et ou œuf)



Ingrédients - Convives : 4 – Préparation : 20mn – Cuisson : 30mn



500g fèves pelées



1cm talon de jambon



2 carottes



2 oignons sauciers



Persil



2 ails



1/2 cube légumes



3 càs d'huile d'olive

Préparation

- 1 Décongeler 500g de fèves pelées (Ou alors écosser 1kg de fèves fraîches du marché)
- 2 Faire bouillir les fèves congelées 7 mn après ébullition, égoutter. Réserver.
- 3 Eplucher les carottes, les couper en rondelles de $\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ cm. Ciseler les oignons et l'ail.
- 4 Découper le talon de jambon en dés de $\frac{1}{2}$ cm. (Voir Nota) Réserver.
- 5 Préparer 1/2 carré de bouillon de légumes en l'émiettant dans un verre d'eau.
(Remuer pour diluer le bouillon - ne pas saler - rajouter 1 càs d'huile d'olive, remuer)
- 6 Mettre 2 càs d'huile d'olive dans une poêle en fonte. Prévoir un couvercle.
- 7 Faire blondir les oignons, réserver. Faire dorer les lardons si vous ne voulez pas du jambon, faire revenir les dés de jambon 5mn pour diminuer leur teneur en eau (Jambon industriel).
- 8 Ajouter le mélange de fèves et carottes et le bouillon cube. Saupoudrer de persil et d'ail haché.
- 9 Laisser cuire à feu doux durant 20 à 30 min. Remuer de temps en temps, goûter !
- 10 Option : On peut rajouter un œuf par personne, cassé sur les fèves et cuit à couvert 5mn.
Veiller à ce que le jaune soit coulant mais surtout pas dur.
- 11 Servir chaud. On peut rajouter un peu de persil frais haché sur le dessus de chaque assiette.

Nota : On peut remplacer le talon de jambon par de gros lardons fumés croustillants.

* * * 20 août 2019 * * *