

Fèves en croque-en-sel



Les étapes

Préparez les fèves en les écosant. Si elles sont trop grosses, enlevez la deuxième peau et le germe. Déposez-les dans une assiette et accompagnez-les de sel !

source: <https://papillesestomaquees.fr>

Soupe de cause de fèves et toastes de chèvres frais

Ingrédients:



- Les causes des fèves
- 1 oignon ou un 1/2 en fonction de la quantité de causes
- Thym frais, 1 ou 1/2 gousse d'ail
- 10 cl de crème allégée ou pas, ou du lait de coco pour plus d'exotisme
- Sel, poivre
- Un fromage de chèvre frais et une bonne baguette

Coupez les cosses en morceaux et faites-les cuire dans une casserole d'eau pendant 15 minutes. Égouttez-les.

Dans la casserole, faites revenir l'oignon avec un filet d'huile d'olive.

Ajoutez les cosses des fèves, le thym émietté, la gousse d'ail épluchée, et 500 ml d'eau.

Laissez cuire 10 à 15 minutes.

Salez et poivrez.

Mixez avec la crème. Servir avec des toastes de chèvre frais