



*Légumes secs*  
**Fèves au lard**



**1h10**

TEMPS TOTAL

**1h**

PRÉPARATION

**10 min**

CUISSON

**0**

REPOS

**245**

CALORIES

Ingrédients  
pour **4** personnes

**Ingrédients pour les  
fèves**

1 kg **Fèves**  
200 g **Lard fumé**  
10 **Glaçon(s)**  
2 branche(s) **Thym**  
1 c. à soupe **Huile d'olive**

**Étape 1**

Préparation des fèves

- 1 Porter une grande marmite d'eau à ébullition.
- 2 Pendant ce temps, écosser les fèves (retirer les gousses).
- 3 Plonger les fèves dans l'eau bouillante et laisser cuire pendant 2 ou 3 minutes.
- 4 Les égoutter et les plonger dans un saladier rempli d'eau glacée.
- 5 Préparer le saladier à l'avance. Tremper les fèves dans l'eau glacée permet de stopper leur cuisson.
- 6 Quand elles sont froides, retirer leur peau.
- 7 Retirer la peau des fèves les rend plus agréables à consommer et surtout plus digestes.

**Étape 2**

Cuisson des fèves

- 1 Couper le lard en lamelles.
- 2 Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle pendant quelques secondes. Ajouter le lard, le thym et les fèves.
- 3 Laisser cuire pendant 5 à 7 minutes en remuant

régulièrement, jusqu'à ce que le lard soit doré.

### **Étape 3**

#### Dressage

- 1** Oter la poêle du feu et dresser les fèves au lard dans des assiettes de service.
- 2** Servir sans attendre.