



< retour

Fruits et légumes

Fèves



Aimez-vous cet ingrédient ?

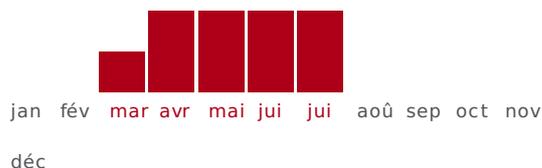
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Gousses et Graines

(Haricots verts...)

Origine : Région Méditerranéenne,
Afrique

Famille : Légumineuses

La fève pousse sur une plante pouvant atteindre de 30 cm à 2 m. Elle préfère les températures fraîches et croît dans les régions tempérées, ou en altitude dans les régions tropicales. Les grands producteurs de fèves sont la Chine, l'Égypte, l'Éthiopie, le Maroc, l'Allemagne et l'Italie.

Les gousses robustes mesurent de 15 à 25 cm de long et ont une extrémité en pointe. L'intérieur est tapissé d'une couche duveteuse blanchâtre qui abrite de 5 à 10 graines plates aux bouts arrondis.

Les gousses qui ne sont pas à maturité sont comestibles, on les utilise comme les haricots verts. Elles recèlent des fèves fraîches ou fèves en vente sur les marchés au printemps.

VARIÉTÉS

Les graines de la fève sont de couleur verte, rougeâtre, brunâtre ou violacée, selon les variétés. Elles peuvent atteindre jusqu'à 5 cm de long.

Fèves sèches : On les trouve tout au long de l'année. Elles sont plus économiques que les fèves fraîches mais aussi plus caloriques. Veiller à ce que les fèves choisies soient uniformément grises. Elles doivent être de taille moyenne, non ridées et se consomment cuites.

Fèves vertes : Les fèves fraîches arrivent sur les étals au début du printemps. On les consomme crues ou cuites selon les envies.

Fèves fraîches : On les trouve de mars à juillet sur les étals du marché.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des gousses d'un beau vert tendre ou des fèves séchées petites et lourdes.

QUE FAIRE AVEC ?

La fève est farineuse et de saveur prononcée. Jeune et fraîche, on la consomme parfois crue, en salade. Attention toutefois à la débarrasser de sa peau épaisse qui contient des tannins au goût amer. Fraîche ou séchée, elle est délicieuse dans les soupes et les plats mijotés, entière ou réduite en purée. La purée est l'apprêt le plus classique de la fève. Le "fabada" espagnol est une sorte de cassoulet où la fève remplace le haricot avec du boudin, du porc, du chorizo et du chou. En Italie, on associe la fève à la pancetta, avec des oignons et du lard. Au Moyen-Orient, elle est réduite en purée, en beignets ou en salade. On peut sauter la fève et la consommer en amuse-gueule, à la manière du maïs soufflé. La fève cuite peut être consommée froide, entière ou en purée. On l'intègre aux hors-d'œuvres, salades et sandwiches, en tartinade.

COMMENT PRÉPARER ?

On cuit les fèves fraîches ou sèches avec ou sans leur peau. C'est une question de préférence. Tout dépend de l'amertume que l'on souhaite obtenir. Pour enlever la peau,

plonger d'abord les fèves quelques minutes dans de l'eau bouillante, les égoutter puis les refroidir sous un filet d'eau froide. La peau plisse et se retire facilement.

La peau s'enlève aussi après un trempage de 12 à 24 heures dans une eau la moins calcaire possible.

La fève sèche nécessite environ 20 h de cuisson. Si la fève est décortiquée, elle ne demande que 8 à 12 h de trempage et environ 10 h de cuisson. La fève fraîche demande environ 20 minutes de cuisson dans une eau bouillante salée. Dans les régions de la Méditerranée et au Moyen-Orient, plus particulièrement en Égypte et en Italie, on fait tremper les fèves dans l'eau pendant 48 heures, en renouvelant l'eau souvent, ce qui facilite le décorticage avant la cuisson. Les fèves trempées et non cuites servent à préparer le falafel.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les fèves séchées peuvent se garder plusieurs mois dans des bocaux si elles sont protégées de l'air et de l'humidité.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La fève est une excellente source d'acide folique, de potassium et de magnésium. Elle contient du cuivre, du phosphore, du zinc, du fer, de la thiamine et de la riboflavine. Elle est une excellente source de fibres.

calories	protéines	glucide	lipide	magnésium
72 kcal	5,60 g	11,70 g	0,60 g	38,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
22,00 mg	50,00 mg	0,14 g	1,15 mg	95,00 mg
fibres	cuivre	zinc	fer	manganèse
4,20 g	0,07 mg	0,58 mg	1,90 mg	0,32 mg
vitamin B1				
0,17 mg				

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Les fèves sont des légumineuses du genre *Vicia*, fruits d'une plante herbacée annuelle, que l'on consomme depuis des millénaires. D'après les études des botanistes, la fève serait originaire du nord de l'Afrique et de la région méditerranéenne. Des écrits anciens font mention de l'usage de la fève comme aliment par les Chinois il y a plus de 5 000 ans. La fève était également cultivée à l'époque biblique par les Hébreux puis par les Égyptiens, les Grecs et les Romains. Les Grecs utilisaient les fèves comme bulletin de vote et croyaient que les âmes pouvaient se réincarmer dans cet aliment. Dans la Rome antique, la fève servait de jeton pour désigner le roi du banquet lors des saturnales. Cette coutume semble être à l'origine de la fève du gâteau des rois. La fève fut introduite en Amérique peu après la découverte par Christophe Colomb. Elle est maintenant cultivée dans quelques régions de l'Amérique latine. Ce fut longtemps la seule légumineuse connue en Europe, jusqu'à ce que les Espagnols introduisent le haricot (*Phaseolus vulgaris*) rapporté d'Amérique du Sud au XVIème siècle.

Semoule verte et fraîche [3]

[En savoir plus](#) [3]

Buddha bowl estival [4]

[En savoir plus](#) [4]

Velouté d'asperges [5]

[En savoir plus](#) [5]

Fèves au lard [6]

[En savoir plus](#) [6]

Noix de saint-jacques, légumes de printemps et citron [7]

[En savoir plus](#) [7]

Filet de saint-pierre, ragout de fèves et

chorizo [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Saucisse de morteau au céleri et aux fèves [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Salade de betteraves et petites fèves aux herbes [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Tartines crémeuses aux fèves [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Fèves au jambon serrano [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15142>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15142>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/semoule-verte-et-fraiche>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/buddha-bowl-estival>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/veloute-dasperges>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/feves-au-lard>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/noix-de-saint-jacques-legumes-de-printemps-et-citron>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-saint-pierre-ragout-de-feves-et-chorizo>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/saucisse-de-morteau-au-celeri-et-aux-feves>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-betteraves-et-petites-feves-aux-herbes>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/tartines-cremeuses-aux-feves>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/feves-au-jambon-serrano>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/feves?page=1>