Newsletter N°82
Mois de janvier 2022

Goûte, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire

Passeport santé de la fève (*Vivia faba*)

Famille : Fabaceae.
Origine : Asie centrale, la fève est aujourd'hui cultivée dans le monde entier.
Saison : elle est présente sur les étals d'avril à juillet mais sa pleine saison est de mai à juin.
Comment la choisir : Une fève bien fraîche doit être d'un vert profond, sans tâche, ferme entre vos doigts et croquante si vous la consommez crue. Si le goût est farineux, passez votre tour.
Diversification alimentaire : à partir de 12 mois.
Conservation : les fèves se conservent deux jours maximum dans le bac à légumes.
Caractéristiques :

* riche en protéines végétales, amidon et fibres
* pauvre en lipides
* source de cuivre, phosphore et manganèse
* riche en vitamine B9, essentiel pour une femme en âge de procréer ou enceinte.

Aussi bonnes crues que cuites, les fèves ont le pouvoir de satiété et sont donc idéales dans le cadre d'un régime alimentaire. Elles se dégustent de préférence en salade ou accompagnées d'une poêlée de légumes.

Risotto de poulet aux fèves

Recette végétarienne

Ingrédients pour 3 personnes

- **150 g de riz à risotto**
- **2 échalotes**
- **2 càs d'huile d'olive**
- **120 g de dés de poulet**
- **Sel**
- **Poivre**
- **50 cl d'eau**
- **1 tablette de bouillon de légumes (ou de volaille)**
- **20 cl de vin blanc**
- **100 g de fèves**
- **Parmesan**

Vous pouvez remplacer le vin blanc par une quantité équivalente de bouillon. Veillez néanmoins à ne pas trop saler votre risotto !

Préparation

Peler les échalotes et les ciseler finement.
Blanchir les fèves 4 minutes dans l'eau chaude, les égoutter et enlever la peau.
Préparer le bouillon avec l'eau et la tablette de bouillon de légumes ou de volaille au choix.
Dans une mijoteuse, faire chauffer l'huile d'olive.
Y mettre les échalotes à dorer en remuant de temps en temps.
Ajouter le riz, mélanger avec une spatule jusqu'à ce que le riz devienne translucide.
Mouiller avec le vin blanc, mélanger et laisser le riz absorber celui-ci.
Incorporer une louche de bouillon chaud, remuer et laisser le riz l'absorber en totalité.
Poursuivre ainsi, jusqu'à ce qu'il ne reste que la valeur d'une louche de bouillon à ajouter.
Incorporer les dés de poulet, les fèves et la dernière louche de bouillon.
Remuer délicatement pour ne pas trop défaire les fèves.
Assaisonner, laisser absorber le bouillon.
Le riz doit rester al dente tout en étant crémeux.
Verser dans un plat, ajouter les lamelles de parmesan et servir de suite.

Recette : la-cuisine-de-cecile.eklablog.com

Voyage culinaire autour de la fève

Le « ful medames » est un petit-déjeuner végétalien traditionnel de l'Egypte. Il consiste à cuire des fèves (féveroles) dans de l'eau jusqu'à tendreté. Elles sont ensuite assaisonnées avec de l'ail, du jus de citron, du persil ou du cumin, écrasées ou consommées telles qu'elles. Cette recette a conquit l'Afrique et le Moyen-Orient, chaque pays y ayant ajouté sa particularité.

Tapas et chorizo, vous l'aurez deviné, l'Espagne a fait de la fève une des ses spécialités culinaires.

Les fèves aux lard est une des grandes spécialités culinaires du Canada avec la poutine. Par contre, le plat n'est pas composé de fèves mais bien de haricots blancs. Pour encore plus de goût et d'originalité, les Canadiens y ajoutent du sirop d'érable. Ce plat riche en énergie est idéal pour affronter la rudesse du froid canadien !

Partons au Moyen-Orient, à Alep, où les fèves sèches se dégustent lors du petit-déjeuner avec de la crème de sésame. On appelle cela le « foul ».

Un classique de la cuisine marocaine, la salade de fèves fraîches cuites, dite à la chermoula. Facile à réaliser grâce à une marinade épicée, cette salade typique sera parfaite en entrée.

Photothèque

La galette dans tous ses états

Vous ne passerez pas à travers, le mois de janvier rime avec galette des rois.

Plutôt team chef-d'œuvre ….

…. Ou créative ?

Et si vous nous envoyiez votre galette, par mail ?

Quid

D'où vient la tradition de la fève dans la galette des rois ?

Mettre une fève dans la galette remonte à l'époque des Romains. Pendant l'Antiquité, ces derniers célébraient les Saturnales, consacrée au dieu Saturne lors du solstice d'hiver. Ils organisaient un énorme festin, durant lequel maîtres et esclaves partageaient un gâteau. Celui qui obtenait la fève (la légumineuse), devenait roi pour la journée et pouvait donner des gages.
C'est au XIVe siècle que l'Église française s'est appropriée la tradition. Désormais, la galette des rois est associée à l'Épiphanie.

Savez-vous comment on appelle un collectionneur de fèves ?

Un fabophilie