

Recettes

Fava Bean Puree With Chicory



Ingrédients (pour 4 personnes)

400 g de fèves sèches
2 feuilles de laurier
Sel
Huile d'olive

Préparation

Faites tremper les fèves pendant douze heures (une nuit entière). Lavez-les ensuite soigneusement. Faites-les cuire dans l'eau avec le laurier, couvertes et à feu doux, pendant deux heures. Ajoutez de l'eau chaude si nécessaire. Retirez l'écume qui apparaît progressivement à la surface. Entre-temps, lavez la chicorée et jetez les parties dures. Faites-la cuire pendant 5-10 min avec du sel, égouttez-la et réservez-la. Pour savoir si les fèves sont cuites, remuez-les énergiquement avec une cuillère en bois. Si elles s'écrasent, c'est qu'elles sont cuites. Continuez à remuer jusqu'à ce que les fèves prennent une consistance de purée. Salez. Servez avec la chicorée sur le côté. Ajoutez un filet d'huile d'olive. On peut remplacer la chicorée par un autre légume à feuilles vertes goûteux, selon la saison.