



Salade de fèves

Cette recette m'a été transmise par ma tante et je l'adore! Les fèves ou féveroles sont l'une de mes légumineuses préférées, et en plus de raffoler de leur saveur unique, j'aime aussi prendre le temps de les préparer lorsqu'elles sont sèches et enlever leurs petites peaux après leur cuisson. Je trouve la répétition du mouvement pour les peler calmante et thérapeutique! La réalité est cependant que la majorité des gens sont débordés et n'ont pas le temps de cuire et de peler les fèves. La recette suivante a donc été simplifiée et propose d'utiliser les fèves en conserve.



Portions
2



Temps de préparation
12 Minutes



Temps de cuisson
12 Minutes



Contributrice
Maria Ricupero MHS RD CDE

Boîte de conserve de 19 oz	Grosses fèves (540 mL)
¼ tasse	Huile d'olive extra vierge
2 gousses	Ail, finement tranché
½ tasse	Persil italien (persil plat), haché grossièrement
¼ c. à thé	Sel
¼ c. à thé	Poivre noir moulu ou flocons de piments forts

1. Ouvrir la boîte de conserve de fèves à l'aide d'un ouvre-boîte. Jeter le liquide en plaçant les fèves dans une passoire et rincer abondamment en utilisant de l'eau froide. Laisser égoutter. Déposer les fèves dans un bol moyen.
2. En utilisant un couteau de chef, écraser les gousses d'ail, retirer la pelure et les bouts durs. Hacher finement l'ail. Ajouter au bol de fèves.
3. Verser l'huile d'olive extra vierge. Ajouter le persil haché, le sel et le poivre ou les flocons de piments forts, au choix. C'est tout!

MESSAGE DES NUTRITIONNISTES

La salade de fèves peut être accompagnée de pain croûté. Soyez généreux·se avec l'huile! À la fin de votre repas, vous pouvez tremper un bout de pain dans l'huile aromatisée à l'ail; les Italien·ne·s adorent terminer leur repas ainsi.

Variation

Cette recette simple peut être réalisée en utilisant des petites féveroles. Remplacez le persil italien pour du persil frisé ou de la coriandre et ajoutez une bonne cuillère de labneh.



Numériser le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

