

# À TABLE!

## GALETTE DE FÈVE

Temps de préparation : 15 minutes  
Temps de cuisson : 120 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 400 g de fèves
- 3 gousses d'ail
- 4 échalotes
- 1 pincée de cumin
- 4 œufs
- 1 cuillère à soupe de soja
- 1 branche de persil
- 1 filet d'huile
- 1 filet de lait
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Préparation de la recette :

Faire tremper les fèves pendant 12h minimum puis enlever la peau. Dans une cocotte, mettre 2 volumes d'eau et les fèves décortiquées pendant 1h. Transformer ensuite les fèves en purée.

Dans une poêle, faire revenir les échalotes hachées, l'ail écrasé et le cumin puis laisser refroidir.

Incorporer tous les éléments (purée de fèves, échalotes, œufs, huile, lait... pour former une pâte onctueuse.

Dans une poêle, huilée, bien chaude former des tas bien séparés pour faire les beignets.

A déguster chaud ou froid avec une salade et une sauce tomate.

## RAGOÛT ESPAGNOL DE FÈVE

Temps de préparation : 30 minutes  
Temps de cuisson : 55 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 350 g de saucisses type chipolatas
- 500 g de pommes de terre à chair ferme
- 450 g de fèves pelées (surgelées)
- 3 oignons blancs avec tiges
- 2 gousses d'ail
- 10 cl de concentré de tomates
- thym
- les feuilles de 3 brins de menthe
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation de la recette :

Pelez les pommes de terre et coupez-les en rondelles de 3 mm d'épaisseur. Hachez les oignons avec 2 cm de tiges. Faites-les fondre 10 min dans l'huile d'olive. Ajoutez une gousse d'ail hachée et la saucisse coupée en petits morceaux. Faites rissoler encore 5 min, incorporez les pommes de terre, salez et poivrez. Versez le concentré de tomates et 40 cl d'eau. Couvrez, laissez cuire doucement 20 min.

Ajoutez les fèves, le thym et 10 cl d'eau si le jus s'est évaporé. Incorporez le reste d'ail haché.

Laissez cuire 15 min. Parfumez avec la menthe hachée. Laissez cuire encore 5 min.

Poivrez, vérifiez l'assaisonnement, servez chaud ou froid.

# LE P'TIT BI

ANNÉE 2014 — SEMAINE 21

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par FR-BIO-01		Prix JDB à l'unité	DUO		FAMILLE	
			Quantité	Valeur	Quantité	Valeur
courgette	kg	3.00€	0.500	1.50		
fève	kg	3.80€	0.800	3.04	1.250	4.75
p.d.t bonnotte	kg	4.90€	0.5	2.45	0.600	2.94
radis rose	botte	1.20€			1	1.20
salade	unité	1.10€	1	1.10	1	1.10
soupe	unité	3.00€			1	3.00
		<b>Valeur</b>		<b>8.09€</b>		<b>12.99€</b>



RÉGION BRETAGNE

### Pour annuler un panier

**Avant le lundi 10h**

- un e-mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)
- un coup de fil : **02 99 54 52 71**



Tél. 02 99 54 52 71

site web : [www.jardinsdubreil.fr](http://www.jardinsdubreil.fr)

Mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)

[facebook.com/jardinsdubreil](https://www.facebook.com/jardinsdubreil)

[twitter.com/JardinsduBreil](https://twitter.com/JardinsduBreil)

### Modification de la livraison lors de la semaine 22

Cela va finir par devenir une habitude... Les paniers du jeudi 29 mai (ascension) sont avancés au mercredi.

### Les fèves

La fève appartient à la famille des légumineuses, plantes dont les fruits forment une gousse. Comme toutes les espèces de cette famille, elle se différencie des légumes frais par des teneurs particulièrement importantes en fibres, protéines et glucides complexes. En raison de ces caractéristiques nutritionnelles, elle est considérée comme un féculent, au même titre que la pomme de terre ou le haricot blanc. La fève est relativement riche en nutriments énergétiques : elle offre des concentrations en glucides et protéines bien plus élevées que celles des légumes frais. Elle constitue une bonne source de vitamines C, B1, B3 et B9 ; et fournit une quantité intéressante de fer, de potassium, de calcium et de magnésium.

Source : <http://sante.lefigaro.fr>