

Poêlé de fèves

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 186.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 2.1

Les ingrédients

- 400.0 gr Fève
- 100.0 gr Lardons
- 1.0 u Oignon
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 cs Huile d'Olive

Préparation de la viande

Dans une poêle, faites dégraisser les lardons.

Préparation des légumes

Épluchez l'oignon et hachez le finement.

Utilisez de préférence de fèves congelées car elles sont plus pratique à utiliser. Sinon, si vos fèves sont fraîches, faites attention de bien enlever les 2 peaux du légume: la première est la cosse et la deuxième est une fine peau sur la fèves. Pour enlever celle-ci, mettez les fèves dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes, puis a l'aide d'une pointe de couteau ôtez la peau.

Cuisson

Dans une poêle, mettre chauffer l'huile pour y faire dorer l'oignon. Puis ajouter les lardons et les fèves. Salez et Poivrez à votre convenance. Laissez cuire pendant 10 minutes à feux moyen.

Présentation

Ce légume remplace très bien un féculent, vous pouvez donc l'associé à une viande grillée ou un poisson en papillote.