

Fèves vertes



Bienfaits pour la santé

Contient des vitamines qui sont importantes dans le processus de guérison de différents tissus, et sont essentielles pour des veines solides et la santé des os.

Entreposage

Dans le réfrigérateur. Les fèves vertes peuvent être congelées blanchies et utilisées un autre jour.

Préparation

Bien rincer à l'eau. Retirer les bouts, garder les fèves entières ou couper en morceaux. Les fèves vertes sont habituellement consommées cuites. Faire bouillir les fèves et manger tel quel ou ajouter à une n'importe quelle recette.



Salade de haricots

Ingrédients:

Fèves vertes

Pois chiches, ou autres

Haricots noirs, ou autres

Vinaigrette de votre choix



Préparation:

1. Laver les fèves et retirer les extrémités.
2. Dans une poêle, porter l'eau à ébullition, et ajouter les fèves.
3. Bouillir 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les fèves soient de couleur vert vif et tendre, mais croquantes. Pour des fèves tendres, cuire pour 5 minutes.
4. Égoutter l'eau et couper les fèves vertes en morceaux de un pouce.
5. Mélanger avec les pois chiches et les haricots noirs.
6. Ajouter votre vinaigrette préférée.