

Fenêtre de tir

Vite, vite, des fèves fraîches !

La saison de ces légumineuses, peu consommées en France, est brève. Il reste donc peu de temps pour découvrir leurs bienfaits et apprécier leur finesse.

« **A**h, en voilà une belle ! », se réjouit Christophe Delangre en cueillant une longue gousse verte et dodue. À l'intérieur, les graines charnues sont posées sur le duvet blanc qui tapisse la cosse. Cette année, le maraîcher en agriculture biologique, installé sur les coteaux des Pyrénées ariégeoises, est particulièrement satisfait de sa production de fèves fraîches. Il faut dire qu'il les a choyées : il les a semées sur un coteau bien exposé, « et donc soumis à peu de gelées répétitives », sur une parcelle « argilo-calcaire, qui convient aussi très bien aux chênes truffiers ». Et si leur goût n'a évidemment rien à voir avec le prestigieux champignon, c'est un plaisir pour les papilles ! Ferme, frais et légèrement sucré. Surtout après qu'on a ôté la première peau qui enrobe la graine et peut donner de l'amertume lorsqu'elle est épaisse.

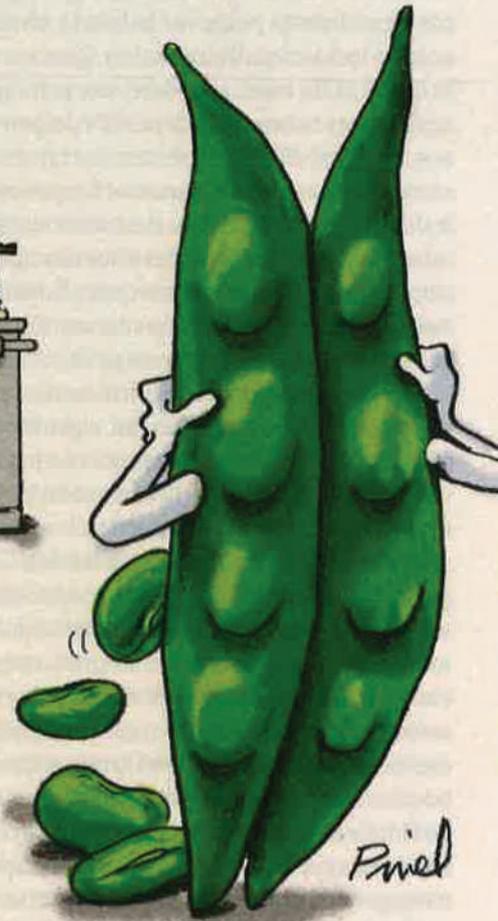
Crues ou cuites, à la croque-au-sel à l'apéro, en tajine, ou, quand elles sont jeunes, « entières, avec les cosses coupées en morceaux, et revenues dans de l'huile d'olive, du persil et de l'ail », suggère Christophe Delangre, qui en est friand. Les fèves fraîches s'épanouissent en cuisine de mille façons. En revanche, leur saisonnalité est très courte : essentiellement au mois de mai et la première quinzaine de juin. À peine le temps de penser à leur consacrer une chronique que la période est sur le point de s'achever ! Filez au marché le plus proche !

De multiples atouts

Cette légumineuse, qui poussait déjà au Moyen-Orient il y a sept mille ans, est très consommée au Canada, en Russie, en Turquie... mais peu en France, où elle est tombée en désuétude. Charlemagne recommandait d'en planter dans les jardins. Même avec douze siècles de retard, il n'est pas trop tard pour s'y remettre. Très riches en protéines,

elles nous aident à rééquilibrer le ratio entre protéines végétales et animales dans notre alimentation. Elles ont aussi de multiples atouts environnementaux. Leur culture s'adapte bien au réchauffement climatique dans l'Hexagone. Les nodosités sur les racines fixent l'azote, nourrissant ainsi la plante... et la terre. Il s'agit donc d'un excellent fertilisant naturel ; les agriculteurs s'en servent d'ailleurs pour enrichir les sols dans la rotation des cultures.

À Pamiers, François Bassas, à la tête du Restaurant Bassas - qui mérite à lui seul une halte dans la ville ariégeoise -, guette chaque année le retour des fèves chez les producteurs locaux, charmé par leur « durée éphémère ». « Et puis, quand on a cuisiné des tubercules tout l'hiver, on est content de les voir arriver, c'est l'un des premiers produits du printemps. » Mais lorsque le pédoncule de la graine commence à se détacher ou à noircir, cela signifie qu'elles deviennent farineuses. Il conseille alors de les cuisiner autrement, par exemple en en faisant des falafels. Avant de les transformer en boulettes, nous avons encore quelques jours pour nous régaler avec des fèves bien fraîches. Voici ci-contre la recette très simple que nous offre le restaurateur, une délicieuse garniture pour accompagner une volaille ou de l'agneau. **M**



Au citron et à la sarriette

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 kg de fèves jeunes avec les cosses • 2 ou 3 branches de sarriette ou de marjolaine • 1 citron confit • 40 g de beurre • sel

Écosser les fèves et les faire cuire deux minutes dans l'eau bouillante salée. Les plonger aussitôt dans de l'eau froide ou avec des glaçons afin de stopper la cuisson. Préparer un beurre émulsionné : faire chauffer 40 g de beurre coupé en petits morceaux dans 4 cuillerées à soupe d'eau jusqu'à l'obtention de l'émulsion. Y ajouter la peau du citron hachée. Hacher la sarriette ou la marjolaine et l'ajouter aux fèves. Rouler le tout dans l'émulsion. Servir aussitôt.

“Jeunes, entières, revenues dans de l'huile d'olive, du persil et de l'ail.” CHRISTOPHE DELANGRE Maraîcher bio