

COSSES DE FEVES A LA PROVENCALE



FACILE PREPARATION : 15 MIN **CUISSON** : 1H

INGREDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

600g de fève / 1 oignon / 2 gousses d'ail écrasées / herbe de Provence / huile d'olive / 250g de tomate ou sauce tomate / basilic / persil

PREPARATION :

- Ecosser les fèves, garder les cosses, les rincer et les couper en morceaux en tachant de bien enlever les filaments sur les bords. Les fèves pourront être utilisées pour un autre plat.
- Les jeter dans de l'eau bouillante salée et laisser cuire 30 mn.
- Bien égoutter.
- Emincer l'oignon et le faire revenir dans de l'huile d'olive avec l'ail écrasé et les cosses de fèves, pendant 5 mn.
- Ajouter les tomates, les herbes de Provence et laisser cuire à feu doux pendant 30 mn en remuant régulièrement.
- Mettre le basilic ou le persil au dernier moment.

BONNE DÉGUSTATION !

COSSES DE FEVES A LA PROVENCALE



FACILE PREPARATION : 15 MIN **CUISSON** : 1H

INGREDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

600g de fève / 1 oignon / 2 gousses d'ail écrasées / herbe de Provence / huile d'olive / 250g de tomate ou sauce tomate / basilic / persil

PREPARATION :

- Ecosser les fèves, garder les cosces, les rincer et les couper en morceaux en tachant de bien enlever les filaments sur les bords. Les fèves pourront être utilisées pour un autre plat.
- Les jeter dans de l'eau bouillante salée et laisser cuire 30 mn.
- Bien égoutter.
- Emincer l'oignon et le faire revenir dans de l'huile d'olive avec l'ail écrasé et les cosces de fèves, pendant 5 mn.
- Ajouter les tomates, les herbes de Provence et laisser cuire à feu doux pendant 30 mn en remuant régulièrement.
- Mettre le basilic ou le persil au dernier moment.

BONNE DÉGUSTATION !