



Recette  
anti-gaspi

Gardez les **cosses de fèves** elles  
peuvent se cuisiner !

## POUR 4 PERSONNES

- 1 kg de fèves
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 10 cl d'huile d'olive
- 5 cl de vinaigre de vin
- 20 cl d'eau
- Sel
- Poivre



**On peut laisser les fèves dans les cosses mais elles doivent être très petites sinon leur peau épaisse est gênante.**

1. Écosser les fèves et les mettre de côté pour la recette ci-dessous.
2. Supprimez les fils sur les bords des gousses là où les 2 parties se rejoignent.
3. Laver les cosses, les égoutter
4. Coupez-les en morceaux de 5 cm : biseauté c'est plus joli
5. Dans une casserole, faire blondir l'oignon émincé dans l'huile d'olive.  
Quand l'oignon est tendre, ajouter les cosses de fèves, bien remuer.
6. Mouiller avec le vinaigre.
7. Ajouter l'ail émincé, sel et poivre.
8. Ajouter 20 cl d'eau, couvrir et laisser bouillotter à feu minimum 30 min.

Les cosses sont tendres, juste enrobées d'un voile de jus de cuisson.

**Bon appétit !**

D'autres recettes sur : <https://www.lebiaujardin.org/recettes>

Et envoyez nous les vôtres sur **Facebook** ou par mail :

**communication@lebiaujardin.org**

