

# MÂCHE ET TOMATES AUX FÈVES

MÂCHE ET TOMATES AUX FÈVES, un peu de temps pour écosser les fèves puis enlever leur peau. On réalise ainsi une salade protéinée avec cette légumineuse également riche en vitamines C, minéraux, fibres et antioxydants. On retrouve aussi un bon apport d'acides gras oméga 3 par la salade mâche et l'huile de lin



## CRUDITÉS

600 gr fèves fraîches

4 tomates

50 gr salade mâche

## ASSAISONNEMENT

2 càs huile de lin

1 càc moutarde

2 càs vinaigre de cidre

1 gousse ail

1 càc gingembre



30 minutes



2 portions



1. Écosser les fèves fraîches pour obtenir 1/3 du poids brut en fèves, soit environ 200 gr de fèves pour 600 gr brut



2. Faire une petite entaille à la base de chaque fève à la pointe d'un couteau, en prenant appuie sur une planche pour aller plus vite et ne pas risquer de se couper



3. Couper et vider les tomates de leur eau et graines



4. Ébouillanter les fèves pendant 15-30 secondes uniquement puis éteindre et égoutter



5. Passer un filet d'eau froide pour refroidir les fèves



6. On pourra facilement enlever les peau en pressant légèrement



7. Trancher les tomates pour la salade



8. Presser et sortir les fèves par dessus les tomates (jeter la peau)



9. On obtient un beau volume de fèves



**10.** Certaines ont un petit germe qui facilitera la digestion



**11.** Ajouter la salade mâche



**12.** Préparer un assaisonnement : huile de lin (ou colza riche en oméga 3), sel, gingembre (ou poivre), moutarde, vinaigre de cidre, gousse d'ail râpée



**13.** Battre l'assaisonnement pour un résultat homogène et verser sur la salade. Bien mélanger



**14.** Servir frais et déguster