LES FEVES DES MARAIS

Vicia faba L.

Plante angiosperme-dicotylédone-fabale
Famille: *Fabaceae*, sous-famille des *Faboideae*
Genre: *Vicia*
Origine: douteuse, Sud-Ouest de l'Asie
Exposition: ensoleillée
Type de sol: frais, profond, calcaire, humifère
Type de végétation: plante annuelle
Hauteur: peut atteindre 1 m

Inflorescence: grappe à pédoncule court composée de fleurs ailées blanches à violacées, avec des taches noires sur les ailes (fleur de type papilionacé). Les racines des Fabaceae sont souvent pourvues de nodosités contenant des bactéries ayant la propriété de fixer l'azote atmosphérique. Cette particularité rend ces plantes précieuses dans les assolements (engrais verts).

Semis: dès la fin février, en pleine terre, semer une graine tous les 15 cm à 3 cm de profondeur, en rangs écartés de 40 cm. Butter les jeunes plants lorsqu'ils atteignent 15 cm. Quand les plantes sont en fleurs, les tuteurer. Dans les régions méridionales, semer d'octobre à février.

Récolte: 3 à 4 mois après le semis, cueillir les gousses lorsque les graines sont arrivées à leur taille définitive, mais encore bien vertes et juteuses.

On consomme les graines crues, débarrassées de leur enveloppe. Cuisinées cuites, elles se consomment sautées, braisées, à l'étouffée, en soupes.
Pour déguster les gousses crues, les récolter à demi-maturité; pour les cuire, les cueillir aux ¾ de leur maturité.
La fève est le fruit comestible de cette plante aux origines incertaines.

Elle a été cultivée dès la plus haute antiquité. En Egypte, des graines de fèves ont été trouvées dans des tombes de la 12e dynastie (2002-2400 avant J.-C.). Dans les temps anciens, la fève a toujours constitué un des légumes les plus cultivés et consommés.
Elle était présente dans les domaines carolingiens puis, le haricot venant d'Amérique l'a supplantée.
Les fabacées, avec 10 000 espèces, représentent d'ailleurs la plus grande partie des «légumineuses».
Les légumineuses sont toutes de bonnes sources de fibres.
Sa richesse en protéines, en glucides (principalement en amidon) et en fibres ainsi que sa faible teneur en matières grasses, en font un aliment particulièrement intéressant pour la santé.

Principales caractéristiques alimentaires pour 100 g de fèves fraîches et crues:
- teneur élevée en glucides: 11,55 g,
- bonne teneur en protéines: 5,52 g et en fibres: 4,14 g.
Elle est également une source de fer, phosphore, magnésium, zinc et de vitamines B1, B2, B3, C.

Feuille: alterne composée pennée.
Fleur: hermaphrodite, à symétrie bilatérale. Corolle à ailes unies à la carène.
Tube staminal tronqué obliquement au sommet.
Le fruit: gousse d'une longueur de 8 à 20 cm s'ouvrant en 2 valves et contenant 4 à 8 graines de forme ovale et aplatie avec une peau épaisse; les fèves ont la forme d'un gros haricot aplati.
Tige: dressée, cylindrique à anguleuse.
Mode de reproduction: sexuée, à partir des graines.

Recette - Porc fumé aux fèves de jardin

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500 gr de saucisses à cuire
- 500 gr de côtes de porc fumées
- 2 kg de fèves de marais
- un bouquet garni
- un poireau
- un petit céleri rave
- une carotte
- sarriette en branche
- persil
- 100 gr de crème fleurette (35 % de MG)
- un peu de farine
- eau
- sel
- poivre au moulin

Temps de préparation: 10 minutes
Temps de repos: 24 heures
Temps de cuisson: plat mijoté, 3 à 4 heures minimum
Total: 36 heures minimum
Matériel: 1 casserole

Préparation

1. Laisser tremper les côtes fumées 24 heures; éplucher les fèves et les décortiquer éventuellement.
2. Faire cuire doucement en bouillon les côtes fumées, la saucisse et les légumes.
3. Faire un roux dans une cocotte, mouiller avec le bouillon, ajouter les fèves, les viandes et la sarriette. Laisser cuire à feu doux.
4. Avant de servir ajouter la crème et saupoudrer de persil haché.
5. Bon appétit!

Adapté d'une recette familiale

HAINAUT DEVELOPPEMENT
Agence de Développement de l'Economie et de l'Environnement de la Province de Hainaut
boulevard Initialis 22 - 7000 MONS
0800 15 500 (n° gratuit) - www.hainaut-developpement.be