

Faves Català



Ingrédients pour 4 personnes:

8 Oignons nouveaux de Toulouges (cebes noves).
1,50 kg de Fèves entières avec cosses.
6 gousses d'Ail.
1 Citron BIO.
10 Artichauts violets (carxofas de la salanca).
5 Roustes épaisses 1/ cm environ (ventrèche).
2 Botifarra negra (*boudins noirs*).
600 g de Saucisse catalane.
Quelques feuilles de menthe fraîche.
1 cuillerée à café de Cannelle en poudre.
2 feuilles de Laurier.
1 verre de Vin blanc sec.
1 cuil à soupe d'Huile d'Olive *Oliflix*.
Sel, poivre.

Préparation:

- De nombreuses recettes utilisent uniquement que les graines des fèves. Là, l'originalité est de cuisiner les cosses entières.
- Laver les fèves puis prendre soin d'ôter avec un couteau les filaments des deux bords de chaque cosse.
- Éplucher l'ail et les oignons, et émincer-les finement.
- Laver les artichauts, éliminer les feuilles dures
- Couper les artichauts aux trois quarts de leur hauteur, puis trancher-les en 4, retirer le foin de l'intérieur.
- Tailler la ventrèche en lardons.
- Dans une poêle, faire revenir dans l'huile d'olive les oignons y ajouter la saucisse la ventrèche taillées et les rondelles de Boudin
- Dans une cocotte en fonte, déposer les fèves, les artichauts, les feuilles de laurier, du sel, du poivre et le verre de vin blanc puis un peu d'eau chaude.
- Ajouter les saucisses, la ventrèche et les rondelles de Boudin.
- Ajouter de l'eau chaude au cours de la cuisson si nécessaire.

Conseils:

- Déguster le lendemain, l'attente ne sera que meilleure !
- Cuire chaque ingrédient séparément pour mieux maîtriser la cuisson afin d'éviter que les fèves ne soient réduites en bouillie, cela permet aussi d'obtenir des ventrèches et des saucisses bien dorées.