

Que faire avec des cosse de petits pois/fèves ?

La cosse constitue l'enveloppe recouvrant certains légumes, comme les petits pois ou les fèves.

Soupe froide de cosse de petits pois à la coriandre

Ingrédients (pour 2 personnes) :

1 l de bouillon de légumes ou de volaille
600 g de cosse de petits pois
1 gros oignon
80 ml de crème liquide
15 g de beurre demi-sel
¼ de bouquet de coriandre
¼ de cuillère à café de noix de muscade
Sel, poivre
Facultatif : quelques gouttes de tabasco



Instructions

Rincer les cosse de petits pois sous l'eau froide et couper les extrémités de chaque cosse. Éplucher et hacher l'oignon finement. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre et ajouter l'oignon. Lorsqu'il est translucide, ajouter les cosse de petits pois et laisser cuire 3 ou 4 min en remuant régulièrement. Verser le bouillon et laisser cuire 20 min.

Égoutter les cosse et réserver un peu d'eau de cuisson. Réduire les cosse en purée à l'aide d'un moulin à légumes en utilisant la grille fine. Ajouter un peu d'eau de cuisson en fonction de la consistance désirée. Réserver au frais. Juste avant de servir, ajouter la crème liquide, la coriandre ciselée et la noix de muscade puis saler et poivrer.

Variante : l'association menthe-petits pois fonctionne également très bien.

Cosse de fèves à la provençale

Ingrédients (pour 6 personnes) :

1 kg de fèves
1 gros oignon
2 gousses d'ail écrasées
1 pincée d'herbe de provençe
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
400 g de tomates concassées
du basilic ou du persil



Instructions

Écosser les fèves (on ne se servira pas des graines).

Garder les cosse, les rincer et les couper en morceaux en tâchant de bien enlever les filaments sur les bords.

Les jeter dans de l'eau bouillante salées et laisser cuire 30 mn. Bien égoutter.

Émincer l'oignon et le faire revenir dans les 3 cuillères à soupe d'huile d'olive avec l'ail écrasé et les cosse de fèves, pendant 5 mn. Ajouter les tomates concassées, les herbes de Provence et laisser cuir sur feu doux pendant 30 mn en remuant de temps en temps.

Mettre le basilic ou le persil à la dernière minute pour ne pas perdre leur saveur.

Retrouvez toutes les fiches pratiques du SYDED sur www.syded87.org

Pour des conseils et des infos au quotidien, suivez-nous sur les réseaux sociaux :

