

Fèves vertes sautées à l'oignon

Ingrédients

454 g	Fèves vertes ou jaunes
120 ml	Oignon haché finement
15 ml	Huile d'olive
80 ml	Amandes effilées (optionnel)
	Sel et poivre au goût

Préparation

1. Laver et couper les bouts des fèves.
2. Blanchir dans l'eau bouillante 2 minutes pour les fèves filet et 3 minutes pour les fèves régulières. Refroidir rapidement avec l'eau du robinet puis égoutter.
3. Pendant ce temps, dans la même casserole, chauffez l'huile à feu moyen. Faire sauter l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne transparent.
4. Ajouter les fèves à l'oignon et faire sauter ensemble jusqu'à ce que les fèves soient bien chaudes.
5. Saler et poivrer au goût
6. Ajouter les amandes et servir immédiatement.

Variante : Mettre des graines de sésame au lieu des amandes effilées.