

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.