

FRICASSEE DE FEVES AU JAMBON ET AUX CAROTTES

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 35 minutes
Pour 4 personnes	1 faitout et 1 sauteuse

Ingrédients :

4 tranches de jambon cuit
600 gr de fèves
2 carottes
20 cl de crème
 $\frac{1}{2}$ bouillon cube de volaille
Persil
1 oignon
Huile d'olive
Sel et poivre

Préparation :

1 - Écosser les fèves et les faire cuire à l'étouffée pendant 10 minutes dans un faitout avec un fond d'eau à couvert.
2 - Laisser refroidir et enlever la première peau des fèves.
3 - Peler les carottes et l'oignon et les couper en petits morceaux.
4 - Faire revenir à l'huile d'olive, les oignons et les carottes dans une sauteuse pendant 5 minutes puis ajouter un verre d'eau et le bouillon cube. Laisser cuire à couvert et à feu moyen pendant 10 minutes.
5 - Ajouter les fèves et le jambon taillé en lanières. Laisser cuire 5 à 10 minutes pour finir de cuire les fèves. Verser la crème, un peu de sel, le poivre, parsemer de persil et servir.