

Fêves des marais	C'est le moment et ça ne dure que 2-3 semaines !! Voir explication en dessous des tableaux	4€/kg
Chou pointu		2,2€/pc
Betterave rouge		2,5€/botte
Pourpier d'été		2€/250gr
FENOUIL	On en a plein !!	4,5€/kg
Chou Kale vert ou violet		1,8€/botte
Basilic vert ou pourpre		1,7€/botte

NOS AROMATES Fraîches

Thym	1,7€/botte
Thym citron	1,7€/botte
Sarriette	1,7€/botte
Livèche	1€/petite botte
Sauge	1,7€//botte
Menthe marocaine	1,7€/botte
Menthe pomme	1,7€/botte
Menthe Ananas	1,7€/botte
Menthe fraise	1,7€/botte
Menthe verte	1,7€/botte
Origan	1,7€/botte

Légumes d'autres producteurs Bio

Oignon	Bio Italie	2,5€/KG
Pomme jonagored ou jonagold	Bio Belge	3,4€/KG
PDT Frieslander	Bio Belge Pdt nouvelles tendres	2,7€/kg

Fève des marais

La [fève des marais](#), mieux connue sous le nom de **gourgane**, est une légumineuse qui jouit d'une grande popularité dans certaines régions du Québec comme le Saguenay-Lac-Saint-Jean. On dit qu'elle est l'une des cultures les plus anciennes du monde. Sa richesse en protéines, en glucides (principalement en amidon) et en fibres ainsi que sa faible teneur en matières grasses en font un aliment particulièrement intéressant pour la santé.

Fèves fraîches : ne les écosser qu'au moment de les cuisiner. Avant de cuire les grains, il faut les « dérober », c'est-à-dire les débarrasser de la pellicule blanche qui les recouvre. Pour se faciliter la tâche, les blanchir d'abord quelques minutes à l'eau salée puis les tremper dans l'eau glacée : la pellicule devrait remonter à la surface de l'eau.

Apprêts culinaires

- Servir les fèves tout simplement avec du beurre et du persil frais ou les arroser d'un filet d'huile d'olive et de quelques gouttes de citron et les garnir de cerfeuil haché.
- **Ragoût** : faire sauter de jeunes carottes et navets, des pommes de terre grelots et des oignons verts dans de l'huile, cuire quelques minutes, ajouter des fèves, des pois et des asperges, un peu de vin blanc sec, du sel, du poivre, du thym, du persil et de la menthe, et cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- **Trempette** pour crudités, ou **tartinade** : passer au mélangeur des fèves cuites, du tofu, de l'ail, du jus de citron, de la sauce soya, de l'oignon revenu dans un peu d'huile, et des feuilles de sauge.
- **À la paysanne** : faire cuire des fèves fraîches écossées avec de la laitue, de l'oignon, du lard fumé, de l'huile d'olive, du sel, du poivre, de la noix muscade et de la sarriette. Cuire 40 minutes, ajouter du basilic haché au goût. Servir avec une viande rôtie ou grillée.
- Au Québec, la **soupe aux gourganes** s'apprête avec des fèves fraîches, de l'orge, des carottes, des navets, de l'oignon, du lard salé maigre, du bouillon de poulet, ainsi que des herbes salées.
- Dans le Périgord, on la prépare avec des fèves fraîches ou sèches, des oignons nouveaux, de l'ail, du persil et la **peau d'un canard**. On fait cuire deux heures puis on ajoute du pain rassis à la soupière. La tradition exige qu'on fasse chabrol à la fin du repas, c'est-à-dire qu'on « rince » son bol avec un peu de vin que l'on avale ensuite.
- Dans tout le Moyen-Orient, le plat de **fèves au mouton** est un classique. Les fèves et les dés de mouton sont d'abord cuits dans de l'huile une dizaine de minutes. Puis, on pile ensemble un piment fort, du poivre rouge, du cumin et de l'ail avec un peu d'eau. On ajoute cette préparation au mélange de fèves et de mouton, on laisse mijoter et on sert en arrosant d'un filet de jus de citron.
- En Égypte, en Algérie et au Liban, la fève à petits grains sert à préparer le **Foul Medammas**. Faire fondre du beurre, lui ajouter une pincée de cumin et de l'eau, et porter à ébullition. Ajouter des fèves fraîches (ou en conserve), du jus de citron, de l'oignon et de l'ail finement haché, et faire revenir à feu doux. Saler et poivrer et ajouter du persil frais. Servir chaud, avec des oeufs durs si désiré. On peut en faire une sorte de sandwich avec accompagnement

de feuilles de laitue et de tomates.

- En Azerbaïdjan, on en fait un **pilaf**. Les fèves sont cuites dans l'eau avec du citron et du beurre, et le riz à part dans l'eau. Puis, on fait sauter ensemble riz et fèves dans de l'huile d'olive.
- En Algérie et en Tunisie, on sert les fèves sur du **couscous**.
- En Syrie, on en fait un **hors-d'œuvre** : faire sauter de l'ail, ajouter des fèves fraîches et laisser cuire une dizaine de minutes. Ajouter du jus de citron, du sel, de la coriandre hachée, de l'huile d'olive et de l'eau chaude et laisser cuire jusqu'à ce que les fèves soient tendres. Ce plat se sert froid.
- On peut en confectionner des **falafels**, tout comme cela se fait avec les pois chiches.
- En Espagne, on en fait une sorte de **cassoulet** garni de boudin, de chorizo, de palette de porc et de chou blanc.
- On peut ajouter de la **farine de fève** en petite quantité aux farines de blé ou de seigle pour la confection du pain. Ou la mélanger à parts égales avec la farine de son choix et en faire des crêpes.