



## Soupe de fèves fraîches



### *Ingrédients*

- 1 kg de fèves fraîches
- ½ l de lait végétal
- Sarriette
- 1 C à S de crème végétale ou de purée de sésame

### *Préparation 30 mn - Cuisson 10 mn*

- Ecosser les fèves, les passer 3 minutes à la vapeur douce puis sous l'eau froide pour arrêter la cuisson.
- Enlever la peau, il reste environ 250g de fèves.
- Dans une casserole, les remettre sur le feu jusqu'à ébullition avec ¼ de litre d'eau et la sarriette.
- Les mixer et ajouter le lait chaud.
- Servir avec 1 cuillère de crème ou de purée de sésame.

### EN SAVOIR PLUS

Les fèves sont un légume peu calorique, riche en fibres et donc très digeste. Leur richesse en protéines et en fer en font un allié pour les végétariens.