



Les fèves non seulement nourrissants mais aussi un fond, 'un blank canvas' pour faire briller les surplus de feuillages et herbes de votre jardin..

On peut mélanger les ingrédients et manger en salade ou mettre en purée et servir comme trempette/tardinade..

J'aime faire plusieurs variations de cette recette suivant la saison avec des pousses printanières et feuilles d'ail des bois en début de saison et des plantes marines en fin d'été..

Hummmus verte aux fèves blanches et pousses sauvages

Chef Nancy Hinton, Les Jardins Sauvages

2t/500ml

1.5t (375ml)	fèves blanches cuites (ou 1 can conserve)
3t (750ml)	pousses sauvages ciselées : épinards de mer, caquillier de mer, chou gras, plantain.. (ou épinards, roquette..)
1/2t (125ml)	herbes fraîches ciselées (persil de mer, livèche ou feuilles de céleri, basilic, etc..)
1/4t (60ml)	huile extra vierge pressé à froid (olive, cameline ou canola ou autre bonne huile au choix)
10ml	ail haché
15ml+	citron ou bon vinaigre de choix
au goût	sel, poivre, piment fort

Méthode:

1. Couper les pousses/épinards/feuilles et hacher les herbes finement.
2. Mettre dans un robot culinaire et allumer de façon intermittente avant de réduire en pesto avec l'huile, ail, citron, sel et piment fort.
3. Ajouter les fèves et réduire en purée
4. Assaisonner au gout.
5. Ajuster la consistance si nécessaire avec huile ou un peu d'eau de cuisson de fèves.

Les Jardins Sauvages

17 chemin Martin, St-Roch de l'Achigan, QC J0K 3H0 450-588-5125

7070 Henri Julien, Montreal, QC H2S 3S3 514-704-5125

www.jardins Sauvages.com