



La fève

La fève est une plante annuelle légumineuse, le terme désigne aussi la graine qui, consommée à l'état frais ou sec, est l'un des légumes les plus anciennement cultivés.

On la cultive pour ses graines comestibles, tout particulièrement autour du Bassin méditerranéen ainsi que maintenant dans de très nombreux pays où elle est utilisée fraîche ou sèche. En Russie, en Égypte et au Canada, elle fait partie de la cuisine traditionnelle.

Elle est riche en glucides, en protéines et en fibres, ce qui lui confère des propriétés nutritionnelles remarquables. La fève offre par ailleurs un bon taux de vitamines B, C et E et de minéraux essentiels : potassium, calcium et magnésium.

C'est une fève (qui symbolisait une pièce de monnaie) qu'on met parfois dans la galette des rois.