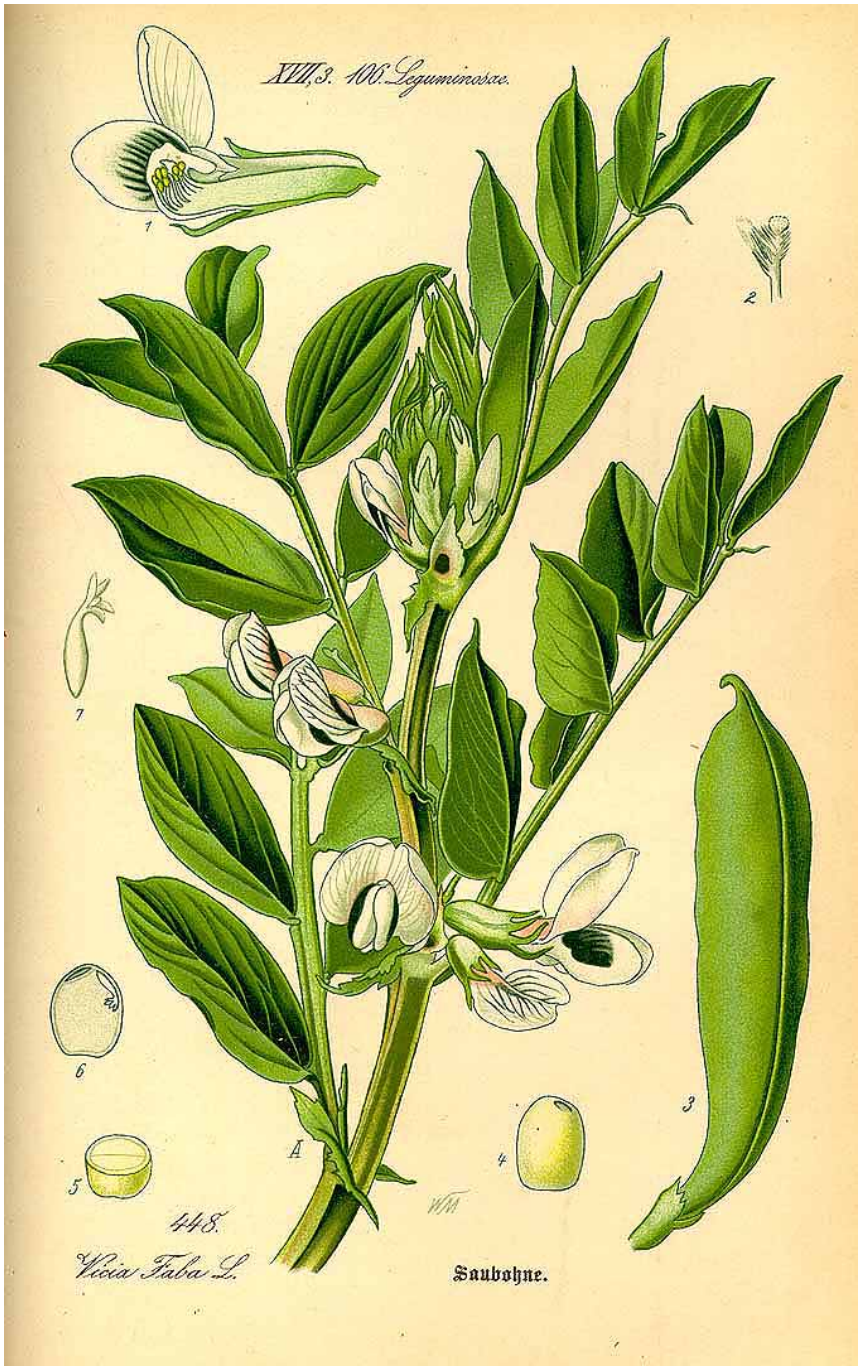
Fève

(Vicia faba)



Plante herbacée annuelle, au port dressé, pouvant atteindre 1,6 mètre de haut (et s'enfoncer d'autant dans le sol), originaire d'Eurasie et du bassin méditerranéen, cultivée depuis plusieurs millénaires pour ses graines destinées tant à la consommation humaine (légume sec ou frais) qu'animale (féverole).

Elle présente des nodules, très nombreuses dans les 30 premiers cm du sol, qui lui confère la propriété de fixer l'azote de l'air. Bien que la plante elle-même en consomme jusqu'à 80 %, les 20 % restants améliorent la fertilité de la terre, de sorte que cette culture est utilisée dans des systèmes de rotation pour renforcer les sols épuisés. Graines riches en protéines et en amidon.

Résistance au gel : -28/-29°C ({{{-5°C/-5/-7/-20°C selon d'autres sources) ;

Comestibilité :
Ce sont surtout les jeunes graines que l'on mange mais celles matures, les gousses tendres et les feuilles sont également consommées cuites ; les graines sèches peuvent être bouillies, réduites en farine et ajoutées à des soupes ou utilisées pour la fabrication

de tofu ; enfin, les graines germées sont également comestibles cuites ;

