



1. Écossez les fèves. Faites bouillir une casserole d'eau. Quand l'eau bout, salez et mettez les fèves 12 à 15 mn selon leur taille. Égouttez-les et rafraîchissez-les dans de l'eau glacée pour qu'elles restent bien vertes. Dérobez-les. C'est l'opération un peu longue - mais très simple - qui consiste à enlever l'enveloppe blanche et transparente. Réservez.
2. Pelez les tomates et coupez-les en dés de +/- 2 cm. Pelez le demi-concombre, épépinez-le et coupez-le en dés de +/- 2 cm. Pelez l'avocat, citronnez-le et coupez-le en dés de +/- 2 cm. Pelez l'oignon et émincez-le finement. Nettoyez et ciselez finement la ciboule. Effeuillez le persil et la coriandre et coupez les feuilles grossièrement.
3. Dans un bol versez le reste du jus de citron, le cumin, le sel et le poivre. Mélangez puis rajoutez l'huile d'olive.
4. Rassemblez tous les ingrédients dans un saladier en terminant par les herbes et la ciboule. Versez la vinaigrette par-dessus. Servez aussitôt.



Pour peler facilement les tomates : plongez-les 30 secondes dans de l'eau bouillante en ayant pris soin au préalable d'entailler leur peau d'une petite croix.

Pour de petites quantités, ce qui est le cas ici, vous pouvez utiliser un éplucheur à tomates (cliquez si vous ne connaissez pas cet ustensile).

Autre possibilité, pratique pour les tomates qui ont des replis comme les cœurs de bœuf et qui sont difficiles à éplucher avec un éplucheur à tomates : faites une croix sur la tomate avec un couteau, à l'opposé du pédoncule, puis mettez-la 30 secondes à 900 watts au micro-ondes. La peau ne s'enlèvera pas aussi facilement qu'avec de l'eau bouillante mais se pèlera tout de même aisément.

Ingrédients pour 6 pers. :

3 tomates moyennes (si possible 1 jaune, 1 rouge et 1 verte).
 300 g de fèves
 1/2 oignon rouge
 4 tiges de ciboule (à défaut 2 petits oignons nouveaux)
 1 avocat
 1 demi-concombre
 Le jus d'un citron
 1/2 bouquet de persil
 1/2 bouquet de coriandre
 1 c. à café de cumin
 5 c. à soupe d'huile d'olive
 Sel
 Poivre du moulin

Variantes :

Vous pouvez rajouter de la ciboulette en plus du persil et de la coriandre.

Vous pouvez rajouter des olives.

Vous pouvez faire une version plus simple sans avocat ni concombre mais gardez les fèves.

