

La fève de la graine à l'assiette !

Du vert, du bon, de la biomasse, de la fertilité pour le sol, du visuel qui en impose, des ravageurs parfois... Voilà tout ce qu'il me vient à l'esprit quand je me remémore les souvenirs liés à cette culture de fèves.

Comme tout bon jardinier, j'ai parfois été désespéré devant une invasion de pucerons. Nous y reviendrons, il y a moyen de cohabiter avec eux et espérer de belles récoltes.

Comme tout bon jardinier, j'ai appris à valoriser cette culture. D'abord en sachant cuisiner les graines autant que les cosses pour optimiser les récoltes. Ensuite, en sachant le rôle qu'elle va jouer pour notre sol, car, nous le verrons, la fève est un formidable « engrais vert ».

Enfin, j'ai appris à valoriser cette culture en recyclant toute sa biomasse en paillage de surface ou en compost. Au final la boucle est bouclée, il ne reste rien des graines semées. Ah si, justement ! On pourra laisser quelques plants





sécher et récupérer notre semence de départ. Entre la graine semée et la graine récoltée, toute une histoire que j'ai à vous raconter...

Le semis

La fève se sème à une période de l'année où les timings de plantation sont les plus divergeant entre les différents climats. Dans le Sud et l'Ouest, l'hiver se termine assez vite et la fève qui n'a besoin que de 6° ou 7° pour germer pourra se semer dès le début du mois de février. D'ailleurs, de nombreux jardiniers avertis ont semé à l'automne pour avoir des récoltes plus précoces encore. La fève résiste à de petites gelées. Ici au potager, j'étales toujours mes plantations entre quelques graines semées mi-novembre et d'autres entre mi-février et mi-mars. À l'inverse, dans les régions les plus rigoureuses, la fève attendra la mi-mars, parfois même début avril pour rejoindre la pleine terre. Tant que la graine n'aura pas germé (10 à 20 jours entre le semis et la germination), un gel n'aura pas d'incidence. La graine sera protégée sous terre. Par contre, une fois la culture germée, sortie de terre, elle pourra supporter des gelées allant jusqu'à -5°, mais au-delà, cela risque de lui être fatal.

La fève produit énormément de biomasse ! Un atout de taille dans un jardin naturel, où l'on cherche à enrichir constamment notre sol.

Alors, selon votre position géographique, semez entre mi-février et mi-avril, que la terre ne soit pas trop gorgée d'humidité et que les premières journées avec un peu de douceur (10/15°) commencent à pointer le bout de leur nez.

Deux façons se présentent pour implanter nos graines. Espacées de 10 à 15 centimètres, individuelles, ou en poquets de 3 ou 4 graines qu'on espacera alors de bien 30, 40 centimètres. Ici elles se plaisent énormément et il m'arrive que les pieds atteignent ma hauteur. Non, je ne suis pas si petit que cela ! Ce sont les pieds qui sont fort vigoureux et qui montent à plus d'1.50 m.

Je vous conseille ainsi d'envisager un tuteurage, surtout si vous êtes en région ventée. On pourra encercler un rang avec des fils bien tendus entre des piquets ou encercler avec un grillage type « grillage à mouton ». Elles pourront tenir sans aide de tuteur, mais on aura comme une épée de Damoclès à craindre un fort coup de vent et voir sa culture couchée au sol. Dans l'idéal, espacez vos semis, une ligne de 25 graines tous les 15 jours et vous aurez déjà de très belles quantités, de quoi vous offrir plusieurs repas familiaux.

Les variétés

Elles ne sont pas en dizaines de milliers comme pour les tomates, mais suffisantes pour déjà nous offrir de l'originalité ou de la productivité selon nos envies, nos priorités. La plus connue est la fève d'Aguadulce, une garantie de belles récoltes, des cosses très imposantes, des plants costauds et verdoyants. La fève longue de Séville se classe juste derrière, une autre garantie de belles récoltes.

Viennent ensuite des variétés plus originales. Il me vient de suite à l'esprit la fève « Crimson Flowered ». Regardez sur la photo, la couleur juste sublime de sa floraison. C'est tout simplement un véritable spectacle au potager qui annonce une nouvelle saison.



La fève 'Crimson Flowered' : un vrai bijou de la nature ! Avouez qu'avec cette variété, le potager est tout de suite sublimé !

J'en suis émerveillé. Je revois le soleil du soir se refléter dans ses fleurs. D'ailleurs je pense refaire cette variété cette saison. Trois ans que je ne l'ai pas semée au potager et clairement elle me manque. De petite taille, elle n'aura pas besoin de tuteur. En contrepartie, la productivité sera moindre. Autres variétés, cette fois-ci aux grains somptueux, la « Grano Violetto » aux couleurs pourpres, violettes. Cette fois-ci ce n'est pas la floraison, mais les grains qui sont ainsi colorés. Enfin, la Karmazyn, aux grains rosés. Ces deux variétés sont très gourmandes et offrent une diversité de couleurs toujours agréables à contempler.

D'autres variétés encore, The Sutton, Express, Red Epicure, Stéréo, Robin Hood, Luz de Otono (semis en août pour récolte d'automne!), Hangdown Grünkernig...

Parcourez les sites de semenciers sur le net à leur recherche et craquez au gré de vos envies. Elles ont toutes une bonne raison d'être au cœur de vos potagers.



Les pucerons ne causent pas de problèmes aux fèves, jusqu'à un certain stade d'invasion...

Les ravageurs

Cette culture est constamment associée aux pucerons. Je ne sais pas s'il existe un jardinier qui ait fait des fèves sans en avoir. Et parfois, ils sont si nombreux que l'on ne voit pas l'ombre d'une récolte...

Cela m'est arrivé, notamment les premières années. J'ai traité un peu au savon noir (j'ai extrêmement de mal à traiter avec quoi que ce soit au potager, je ne fais aucun traitement depuis des années). J'ai parfois étêté les plants pour enlever la cime, là où les pucerons font la java !

Mais souvent j'ai laissé aussi cette population envahir de nombreux plants dans l'espoir d'attirer des prédateurs, dans l'espoir d'un équilibre futur.

En effet, c'est ce qu'il se passe depuis quelques années. Les pucerons sont de moins en moins présents (ce serait mentir



de dire qu'ils sont absents) et ne dérangent que très peu cette culture.

Connaissez-vous les allomones ? Les fèves sont capables d'en sécréter. Ce sont des hormones qui sont comme un cri de S.O.S, sécrétées par les plants de fèves. Elles appellent à l'aide se sentant attaquées. Évidemment si l'on traite, si l'on s'agite à tout tuer, supprimer, alors il n'y aura point de S.O.S, point de prédateurs attirés, point d'équilibre à espérer. C'est peut-être enjolivé ce que je vous témoigne, mais je reste convaincu que de ne pas trop agir « contre » ces ravageurs permettra la mise en place d'un équilibre naturel les prochaines saisons.

À vous de trouver « votre » équilibre entre savon noir, étêtage, ou non-agir.





+ de 90%



*C'est le pourcentage de pucerons d'une colonie que peuvent réussir à détruire les guêpes parasitoïdes en une année !
Jamais 100%, car ils pensent aux générations futures : pas folle la guêpe !*

Il faut avouer que ce chiffre est tout juste impressionnant et donne envie de ne pas intervenir sur les pucerons et de se concentrer sur l'accueil de ces guêpes !

Bien entendu, pour arriver à de tels résultats, le jardin doit être un havre de paix pour la biodiversité et offrir des habitats de choix pour ces précieux auxiliaires...! Le seul inconvénient de ces régulations naturelles et qu'elles n'arrivent pas aussi vite qu'on le souhaiterait dans la saison.



La récolte et la dégustation

Les semaines, les mois passent sans trop de travail du jardinier. La culture est très autonome. Inutile de tailler, d'effeuiller quoi que ce soit. Début avril pour les plus chanceux, début juin pour les plus au froid, la récolte se présente. Combien de fois m'a-t-on demandé « mais quand faut-il les récolter ? ». Plusieurs stades de maturité offriront plusieurs façons de s'en régaler.

Premièrement, sitôt que les cosses sont très légèrement bombées, lorsque l'on sent à peine les grains en dessous. On pourra en prélever quelques-unes et les consommer crues. Inutile alors d'enlever la peau des graines, on croquera directement. Si vraiment vous cherchez le goût ultime, le nectar de cette culture, vous pourrez enlever la peau toujours plus fade que la graine et vous en régaler.

En les récoltant si jeunes, vous pourrez tout autant consommer les cosses (longue enveloppe renfermant 3, 4 ou 5 fèves selon les variétés). Attention, elles noircissent très vite, dépérissent dans les heures qui suivent. Il faut prévoir de les cuisiner directement après récolte. La recette qui fait de loin l'unanimité est un velouté de cosses de fèves.

La cueillette est un pur moment de bonheur et on récolte rapidement plusieurs centaines de grammes.



Je vous donne rapidement la liste des ingrédients :

1 kilo de fèves, une patate, 3 gousses d'ail, deux petits oignons, sel, poivre, 10 cl de crème, quelques pignons, 1,5 litre de bouillon (à ajuster selon la consistance désirée).

Tout se joue ensuite dans la puissance que vous souhaitez donner au velouté. Un peu plus « passe-partout », on insistera sur les pommes de terre et la crème. Un peu plus « fort de fèves », on diminuera les quantités de crème et pommes de terre.

On fait revenir les oignons, l'ail dans un faitout, on ajoute les patates, les cosse de fèves et on laisse cuire 20 minutes dans le bouillon de volaille.

On retire le jus en fin de cuisson pour le garder de côté. On ajoute la crème liquide et vient le moment de mixer tout cela dans le faitout.

On se servira du jus pour en rajouter pendant le mixage jusqu'à la consistance souhaitée du velouté. Tout le jus et on aura comme une soupe. Très peu de jus et on aura comme une purée. Là aussi c'est à vous d'adapter selon vos préférences.

Au final, voilà un velouté très puissant en goût. Les pignons de pins (légèrement grillés à la poêle) viendront donner un côté craquant, croquant (oui, ça fait un peu « Top Chef » là !).

Autre stade de récolte, on laisse un peu plus grossir les graines. Les bombements sous la cosse commencent à bien se voir, le vert de la cosse commence à pâlir.

À ce stade, on pourra toujours consommer les cosses comme vu précédemment. Concernant les graines, certains jardiniers, les plus délicats, aimeront enlever la peau des graines qui commencent à être trop dure. Pour cela rien de mieux que d'ébouillanter vos graines 30 secondes, la peau s'enlèvera bien plus facilement.

Pour la consommation des graines, on pourra encore les manger crues, mais elles commencent à devenir un peu fades, un peu dures. On préférera les cuire une bonne dizaine de minutes. Libre à vous ensuite de les manger à la croque au sel, en salade avec d'autres récoltes du potager, je pense aux radis par exemple !

À ce stade de maturité, au Maghreb notamment, il est de coutume de les cuisiner en tajine. Merci aux nombreux abonnés de cette belle contrée de m'avoir souvent fait connaître leur coutume. Tout est consommé, les graines avec leur peau, tout autant que les cosses. Nous

avons essayé en famille et effectivement... Que dire si ce n'est que je ne suis pas prêt d'oublier de semer des fèves encore cette année !

Enfin, dernier stade de récolte une fois que les cosses de fèves sont très développées, très bombées avec des graines bien costaudes à l'intérieur. La couleur des cosses va maintenant commencer à brunir par endroit, de belles couleurs allant du vert pâle au marron foncé. À ce stade, il sera difficile de consommer les fèves crues. On pourra tenter de cuisiner les cosses, mais elles seront souvent tachetées, abîmées, en fin de vie. On préférera ainsi consommer uniquement les graines sans la peau et sans les cosses, après cuisson d'une bonne quinzaine de minutes. Les recettes ne manquent pas à consommer chaudes ou froides !



Les fèves crues sont délicieuses lorsqu'elles sont cueillies jeunes. Plus les graines gagneront en maturité, plus on aura tendance à les manger cuites !



N'oubliez pas d'intégrer les légumineuses dans vos rotations de culture : elles sont de précieuses alliées d'une bonne fertilité !

Plus qu'une récolte, un engrais !

La fève est une légumineuse, quelle aubaine ! Elle aura la capacité de stocker de l'azote atmosphérique au travers de ses racines, ses nodosités. Une fois la culture terminée, les racines laissées en terre, les plants hachés menus et laissés à même le sol, votre terre aura gagné quelques grammes d'azote au m². Mieux que quelconque engrais du commerce, mieux que quelconque amendement, les fèves vont non seulement vous nourrir, mais nourrir tout autant votre sol. Ce serait presque une raison en soi de les cultiver !

D'ailleurs, il existe un engrais vert, la fèverole, peu éloigné de cette culture, spécialement dédiée à cet intérêt de nourrir et améliorer le sol.

Oui parce que la fève va nourrir, mais aussi améliorer la structure de votre sol. Je me souviens remonter une motte de terre entourant un plant de fèves une fois la culture terminée. La motte s'effritait entre mes mains tellement cette culture génère des racines puissantes, vigoureuses, profondes. Mieux qu'un passage au motoculteur, mieux qu'un coup de grelinette, cette culture décompacte les sols les plus lourds.



Conclusion

Je ne veux pas vous vendre du rêve. Si vous souhaitez une culture productive pour peu de place, peu de temps en cuisine, ne semez pas des fèves. Contentez-vous de tomates, courgettes, concombres, et autres légumes fruits.

À l'opposé, si vous voulez savoir ce que c'est que de croquer du vert, si vous avez un peu de temps en cuisine, si la productivité n'est pas toujours votre priorité « number one », si vous êtes prêt à accepter d'héberger de la biodiversité, pucerons et leurs prédateurs, si vous êtes décidé à améliorer votre sol et à le préparer pour les cultures qui suivront, partez à l'aventure et semez la fève. Vous en serez le roi, la reine, de l'avoir non pas trouvé dans votre galette, mais récolté de votre terre !

