

PRENDRE LE POULS : LES FÈVES NOIRES

Les fèves noires font partie de notre patrimoine culinaire depuis fort longtemps. Avant l'arrivée des Espagnols, nous n'avions pas beaucoup de viande au Mexique...

... et nous mangions beaucoup de fèves, parce qu'elles sont riches en fer et en vitamines. Nous avions déjà des fèves à l'époque des Mayas et des Aztèques.

Je m'appelle Olivier LeCalvez et je viens de Mexico.

Ce que j'adore, c'est accompagner les fèves noires d'une salade hachée.

Bien sûr, il est très important de choisir des ingrédients frais et santé.

Les fèves regorgent de potassium et vous donnent l'énergie qu'il faut pour brûler plus de graisses...

... et vous aident à tenir pendant l'exercice physique.

L'odeur des fèves et leur goût me rappellent mes jeunes années, quand j'avais trois ou quatre ans.

J'allais souvent au marché avec mon grand-père. En le parcourant, je m'enivrais de ses odeurs et de ses couleurs, comme celles des tortillas de maïs ou de la coriandre.

Ma grand-mère cuisinait beaucoup le dimanche, elle en faisait pour toute la famille. Nous préparions une grosse marmite de fèves pour toute la semaine, puis les utilisions pour différents plats chaque jour.

Tartinier de la purée de fèves noires plutôt que du beurre sur du pain ou une tortilla, c'est meilleur pour la santé.

Se rassembler pour manger et partager, c'est l'essence de la culture mexicaine.

Chaque fois que je mange des fèves, je pense au Mexique.

Vous êtes prêt. Foncez.

Vousetespret.ca

Conseils

Banque

Placements

Assurance

Manuvie