

La fève, que l'on appelle aussi «gourgane» ou «fève des marais» au Québec, était employée par les Chinois, il y a plus de 5000 ans. Elle a été cultivée par les Hébreux, les Égyptiens et les Romains. Les Grecs s'en servaient comme bulletin de vote. Dans la Rome antique, la fève servait de jeton pour désigner le roi du banquet lors des grandes fêtes. Il semble que c'est de cette coutume que nous est parvenue la fève du gâteau des rois.

La fève a été introduite en Amérique peu après l'arrivée de Christophe Colomb. Aujourd'hui, les grands producteurs sont la Chine l'Égypte, l'Éthiopie, le Maroc, l'Allemagne et l'Italie. Le Québec est aussi un bon producteur de gourganes vendues fraîches ou surgelées pour le marché de l'exportation.

✿ CARACTÉRISTIQUES

Les gousses mesurent de 15 à 25 centimètres et l'intérieur est tapissé d'une couche duveteuse blanchâtre qui abrite de cinq à dix graines plates. Selon les espèces, ces graines sont de couleur verte, rougeâtre, brunâtre ou violacée. Les graines de la gourgane blanche ou de la gourgane brune sont de couleur verte, rougeâtre, brunâtre ou violacée, selon les espèces.

✿ VALEUR NUTRITIVE

La fève est une excellente source d'acide folique; une bonne source de potassium et de magnésium; elle contient du cuivre, du phosphore, du zinc, du fer, de la thiamine et de la riboflavine. Il s'agit également d'une source élevée de fibres.

✿ UTILISATION

On retrouve des produits transformés faits à partir de la gourgane comme la farine de gourgane qui présente l'avantage de ne pas contenir de gluten.

✿ TRUCS ET ASTUCES CULINAIRES

On peut la cuire avec ou sans la peau; On l'utilise fraîche ou séchée dans les soupes et plats mijotés, entière ou en purée. On peut la savourer en amuse-gueule, sautée à la manière du maïs soufflé.

La fève cuite est utilisée en hors-d'œuvre, dans les salades et en tartinaade dans les sandwiches et évidemment, tous les Jeannois et Saguenéens la mangent dans la populaire soupe aux gourganes !

GÂTEAU AUX GOURGANES ET SON COULIS

- 1 ½ tasse de farine de blé entier
- 2/3 tasse de cassonade
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de soda à pâte
- 1 tasse de gourganes fraîches hachées finement (réservez les cosses)
- ¾ tasse de lait
- ¼ tasse d'huile
- 1 oeuf
- Sel

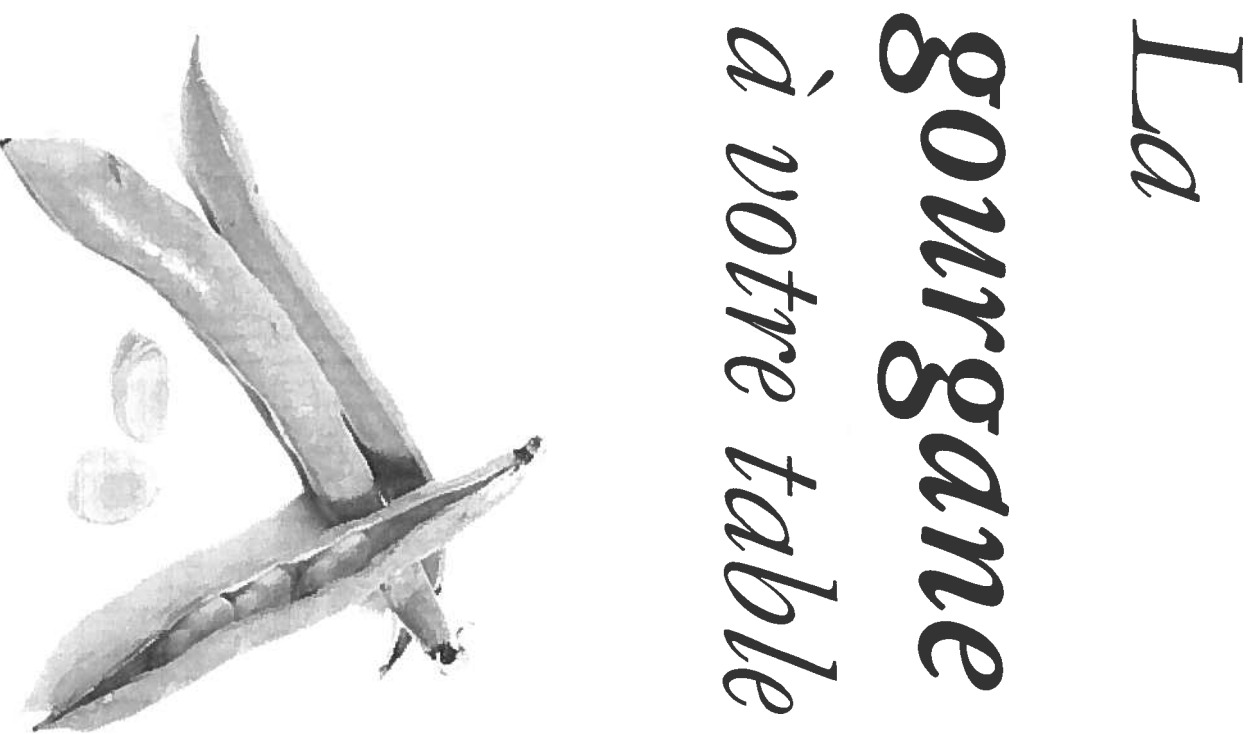
Éplucher les gourganes et réserver les pelures lavées. Passer les gourganes fraîches au robot culinaire avant la cuisson. Dans un bol, déposer et mélangez la farine, la cassonade, la poudre à pâte et le soda. Ajouter les gourganes hachées, le lait, l'huile et l'œuf. Mélanger. Déposer la préparation dans un moule à pain beurré et tapissé d'un papier ciré. Cuire au four à 350 F pendant 75 minutes. Servir avec le sirop de gourganes.

Sirop

Mettre les pelures dans une marmite et ajouter de l'eau à égalité. Faire bouillir 25 minutes. Disposer un tissu de coton ou un sac à geler sur un bol et recueillir le jus de cuisson sans presser les pelures. Mesurer une tasse de ce jus et ajoutez-y une tasse de sucre. Faire bouillir 5 minutes et servir avec le gâteau aux gourganes,

À *Albanel*, on célèbre la *gourgane*,
une fois l'an, depuis 1974.

Conception : Marie-Claude Parent



La
gourgane
à votre table

TARTINADE DE GOURGANES AUX NOIX DE PIN ET PARMESAN FRAIS

- 1 tasse gourganes fraîches, écosseées
- ¼ tasse noix de pin, grillées
- ½ tasse parmesan frais, râpé
- 2 c. à soupe jus de citron
- 1 c. à thé fleur d'ail
- ¼ de tasse huile d'olive
- ½ c. à thé cumin
- ½ c. à thé coriandre séchée
- Au goût sel et poivre

Ouvrir, vider et cuire les gourganes à l'eau bouillante 20 minutes. Mettre de côté. Dans un robot culinaire, mettre les gourganes cuites, les noix de pin, le parmesan, le citron en jus, la fleur d'ail, le cumin, la coriandre ainsi que l'huile d'olive.

Mélanger jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Ajouter le sel et le poivre au goût.

Servir comme tartinade sur du pain de campagne grillé. La fleur d'ail est plus digeste que l'ail en gousses.

SALADE DE CRABE ET DE GOURGANES

- 1/3 tasse gourganes, épluchées et nettoyées
- 8 haricots verts
- 100 g (3.5 oz) chair de crabe
- 1/4 tasse crème fraîche
- 1 c. à thé jus de lime
- Au goût, sel et poivre

Blanchir les gourganes 3 minutes à l'eau bouillante salée. Egoutter et refroidir. Enlever la pellicule qui les recouvre et réserver. Faire cuire les haricots 7 minutes (al dente) à l'eau bouillante salée. Couper en morceaux de 5 cm (2 po). Mélanger les gourganes, les haricots et la chair de crabe. Couvrir avec la crème fraîche, le jus de lime, le sel et le poivre. Bien remuer et réfrigérer.

CASSEROLE DE GOURGANES AUX LEGUMES RACINES

- 2 tasses gourganes fraîches, écosseées
- 1 gros oignon, coupés en dés
- 2 carottes, pelées et coupées en petits dés
- 2 branches de céleri, coupées en petits dés
- 2 panais, pelés et coupés en petits dés
- 1 navet blanc moyen, pelé et coupé en petits dés
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- ½ tasse bacon, coupé en dés
- 4 tasses bouillon de poulet
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à soupe huile d'olive extra vierge
- Au goût sel et poivre

Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen et faire cuire, le bacon, l'ail, l'oignon, les carottes, le céleri, le panais et le navet, 3 minutes en remuant de temps à autre.

Ajouter les gourganes, le laurier et couvrir avec le bouillon de poulet. Laisser mijoter à feu doux-moyen et à couvert 40 minutes. Retirer la feuille de laurier, rectifier l'assaisonnement.

SALADE DE GOURGANES AUX CALMARS ET A LA TOMATE SECHEE

- 2 tasses de gourganes fraîches écosseées blanchies
- 1 tasse de calmars congelés
- 1 gros oignon, haché grossièrement
- 10 tomates séchées marinées dans l'huile
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 6 feuilles de basilic frais hachées
- ½ c. à thé de fleur d'ail
- 1 c. à soupe origan frais
- Au goût sel et poivre

Ouvrir, évader les gourganes et les faire cuire à l'eau bouillante 20 minutes. Refroidir et mettre de côté. Dans un poêlon, chauffer l'huile d'olive à feu élevé et faire sauter les calmars décongelés et l'oignon 4 minutes en les remuant régulièrement. Mettre de côté.

Éponger légèrement les tomates séchées à l'aide d'un papier absorbant et les hacher grossièrement. Hacher les feuilles de basilic. Dans un grand bol, mélanger les gourganes, les calmars, l'oignon les tomates séchées ainsi que le basilic. Ajouter la fleur d'ail, le citron en jus ainsi que l'origan et finir avec le reste de l'huile d'olive. Saler et poivrer au goût.

Laisser refroidir 1 heure avant de servir.

CREME AUX GOURGANES

- 2 tasses de gourganes pelées
- 2 branches de céleri
- 2 pommes de terre
- 1 petit oignon
- 5 tasses d'eau
- 5 c. à table de bouvril au poulet
- 1 tasse de lait
- 1 c. à table de beurre
- Sel, poivre et persil au goût

Faire bouillir les légumes dans le bouillon de poulet pendant 30 minutes avec le beurre, le sel et le poivre.

Passer les légumes cuits ainsi que le bouillon au mélangeur.

Ajouter le lait. Servir en ajoutant le persil.

