

LA FEVE



DESCRIPTION ET ORIGINE:

La fève est la graine d'une plante qui fait partie des légumineuses plus précisément de la famille des papilionacées. Elle est originaire du bassin méditerranéen où elle a été consommée depuis l'antiquité.

VALEUR NUTRITIVE :

Valeurs nutritives approximatives pour 100 g :

Glucides (hydrates de carbone) :	10 %
Fibres :	7 %
Protéines :	6 %
Lipides :	1 %

CUISSON ET PREPARATION :

Trempage : 24 à 48 heures

Cuisson : 15 à 30 minutes où jusqu'à ce que quelques graines éclatent.

Cette graine après ceci peut atteindre 4cm de long et 1.5cm d'épaisseur pour les plus grosses

PERIODE :

Surtout l'été.

ESCHAGE :



Sur le fond ou allégée, seule ou part deux.

AMORCAGE :

Sa teneur en fibre en fait une graine qui sera digérée rapidement digérée par les carpes mais il faut tenir compte de sa propension à tourner et surir.

REMARQUE :

- Riche en hydrate de carbone comme la pomme de terre ;
- Peut faire la différence en plan d'eau surpêché quand les autres graines et bouillettes ne sont plus productives ;
- Résistante aux lancers les plus appuyés et peut rester dans l'eau plus de 24h sans problèmes ;
- Résistante aux poissons chats.

