



LA FEVE

Vicia faba

Contrairement à la plupart des plantes potagères, il est difficile de situer géographiquement les origines de cette fabacée. En effet, la fève est consommée depuis des temps préhistoriques mais des restes anciens, datant de près de 8 000 ans, semblent se rapporter à une forme sauvage, de taille réduite. Sur des sites remontant à l'âge du bronze, ont été trouvées des graines plates, de grosse taille, plus conformes au légume que nous connaissons. Les Chinois, les Egyptiens, les Hébreux, les Grecs, les Romains de l'Antiquité en faisaient tous grand usage. En Europe, elle est l'une des bases de l'alimentation durant tout le Moyen-Age et est détrônée par les nouveaux légumes, pomme de terre et haricot, d'Amérique du Sud, au point que tout le monde a oublié qu'elle est à l'origine du cassoulet.

Plante herbacée annuelle à tiges épaisses et carrées, la fève peut mesurer de 30 cm à 1 m de haut. Sa culture est peu exigeante : elle ne nécessite ni engrais ni amendement. Bien rustique, elle peut être semée dès février ou mars pour une récolte vers le mois de juin. La chair farineuse et fondante des graines possède une saveur délicate rappelant celle de la noisette. Elle est une excellente source d'acide folique et de protéines, est riche en fibres et peu calorique lorsqu'elle est jeune et crue. On la cultive sur tout le pourtour de la Méditerranée aussi bien qu'en Chine et en Inde ; c'est au Moyen-Orient qu'elle est la plus consommée.

La tradition des Rois

Dès l'Antiquité, on a accordé à la fève un fort pouvoir symbolique en raison de sa forme qui rappelle celle de l'embryon. Chez les Egyptiens, elle était ainsi un symbole de résurrection. A Rome, durant les fêtes des Saturnales (une semaine avant le solstice d'hiver), une fève tirée au sort permettait de désigner le roi du banquet parmi une assemblée d'esclaves : le chanceux pouvait alors, pendant une journée, exaucer tous ses désirs et en particulier donner des ordres à ses maîtres.

La traditionnelle galette des Rois, que l'on déguste le jour de l'Epiphanie, trouve son origine dans ces libations romaines.

Noms populaires : fabo, fayot, fève des champs, fève des marais, gorgane, gourgane

