

## **Fève** (*Vicia faba*)

Fabacées

Annuelle ou bisannuelle selon  
époque du semis



**Présentation :** Un de nos meilleurs légumes, cultivé depuis la préhistoire.

**Un peu d'histoire :** La culture de la fève est très ancienne, elle remonte à la

préhistoire. Elle était aussi connue des Grecs et a été introduite en Chine avant l'ère chrétienne. Durant l'Antiquité, elle était considérée comme sacrée, car assimilée à un symbole de vie. C'était aussi un aliment de base des paysans bien avant la découverte de la pomme de terre et du haricot. En effet, la fève garnissait alors les cassoulets, soupes et bouillis. Avant d'être remplacée par la fève en porcelaine, elle garnissait les galettes des Rois.

**Origine :** Certainement d'Orient ou d'Asie

**Noms vernaculaires:** gourgane des marais, fève des champs, fève des jardins, fève d'abondance.

**Description :** Tiges dressée creuse et carrée, atteignant près d'un m de haut. Feuilles charnues, vert bleuté, divisées en folioles groupées sur un même pédoncule. Fleurs pédonculées,

blanches avec des pétales violet sombre, disposées en grappes à l'aisselle des feuilles, de mai à juillet. Les graines logent dans de longues gousses charnues, vertes devenant noires à maturité. Enveloppées d'une peau épaisse à enlever avant de les cuisiner, elles sont au nombre de 2 à 8 par gousse, ovales, plates de couleur variable : jaunes, vertes, blanches ou violacées selon les variétés.

**Multiplication:** Semée à l'automne, la fève produit plus vite et échappe aux attaques des pucerons, fréquentes en mai. En contrepartie, il faudra la protéger du gel. Semez en poquets de 3 ou 4 grains espacés de 20 cm, au fond d'un sillon de 4 à 5 cm. En février-mars, semez une graine tous les 15 cm à 3 cm de profondeur, en rangs écartés de 40 cm. Quand les plantes sont en fleurs, les tuteurer.  
. Vous pouvez également semer de l'aneth entre les rangs.

**Sol et exposition :** Culture dans un sol frais, profond, calcaire, humifère, sous un climat tempéré et océanique. Exposition ensoleillée. (Elle n'aime pas les terrains secs). La fève redoute les températures élevées qui arrêtent sa croissance.

**Incidences de la lune :** Semer de préférence en lune croissante.

**Nombre de graines au gramme :** suivant les variétés, une graine peut peser de 1,15 à 2,05

**Durée germinative :** de 5 à 6 ans

**Levée :** de 8 à 14 jours.

**Température de germination :**

en dessous de 15° C. Les températures élevées provoquent l'arrêt de la croissance des fèves.



**Entretien :** Binez et buttez les jeunes plants lorsqu'ils atteignent 15 cm. Par la suite le paillage est indispensable. Arrosez régulièrement afin de maintenir le sol humide. En janvier et février vous couvrez d'un voile de forçage si le gel est intense.

**Fertilisation :** L'une des principales qualités de la fève est d'absorber et de fixer l'azote présent dans l'atmosphère. Il est donc inutile de faire des apports d'engrais azoté.

En revanche, la fève est gourmande en potasse : intégrez un engrais de fond à votre terre 15 jours avant le semis.

**Rotation des cultures :** La fève fait partie des fabacées donc des plantes améliorantes. Elle peut revenir au même endroit après un délai de 3 à 4 ans.

**Bons mariages :** L'artichaut, le céleri, la laitue, le maïs sucré et la pomme de terre s'entendent favorablement avec la fève. Eviter, en revanche, de la semer à côté de l'oignon, l'ail ou l'échalote.

**Quantité :** Semez 4 m linéaires pour 2 personnes, 6 m l pour 4, 8 m l pour 6

**Durée de culture :** 12 à 15 semaines pour un semis de printemps ; 25 à 30 semaines pour un semis d'automne.

**Variétés :** D'Aquadulce à très longue cosse, Trois fois blanche, De Séville à longues cosses, Red Epicure, Impériale Green Pod, Tézierémeraude, D'Aquadulce supersimonia.

**Taille :** Pincez les tiges entre le 5<sup>e</sup> et le 7<sup>e</sup> groupe de fleurs pour éviter les attaques de pucerons sur les pousses tendres, favoriser le développement et la maturation des gousses

**Rusticité** : jusqu'à -3°

**Astuces** : Pour activer la germination : faire tremper les graines dans de l'eau tiède pendant la nuit qui précède le semis.

Ne jamais semer de planche de plus de 3 rangs pour conserver un bon ensoleillement.

Un superbe pied de camomille officinale placé non loin des rangs de fèves attire les pucerons sur lui.

Pour éviter l'invasion de pucerons sur vos plants, semez de l'aneth entre les lignes.

Pour ne pas semer de fèves parasitées par la bruce : juste avant le semis, jetez les graines dans une assiette d'eau. Éliminez sans scrupule celles qui flottent.

**Récolte** : Les fèves se récoltent de mai à juillet selon la date du semis.

Pour déguster les gousses crues, les récolter à demi-maturité ; pour les cuire au  $\frac{3}{4}$  de leur maturité entre juin et début août.

S'il est trop tard, attendez que la gousse noircisse pour les récolter.

**Conservation** : Les fèves se congèlent très bien une fois écossées, blanchies et débarrassées de leur fine peau.

Les fèves sèches se conservent très bien si elles sont stockées au sec.

**Rendement moyen** : 250 à 450 gr de grains par mètre, plus si on utilise la gousse.

**Utilisations** : Epluchez chaque graine. Cuisinées cuites elles se consomment sautées, braisées, à l'étouffée, en soupes. Délicieuses en accompagnement de viandes et mélangées au lard. Jeunes, les graines se dégustent crues à la croque au sel ou avec un filet d'huile d'olive.

Séchées, on peut les manger en potage. Laissez tremper les fèves sèches pendant 12 h avant de procéder à la cuisson.

**Goût :** très bon légume, à la saveur particulière et très agréable.

**Produire ses graines :** Sélectionnez de beaux plants vigoureux. Ne pincez pas ces plants destinés à la récolte de graines, tuteurez-les. Récoltez les graines à maturité, lorsque les gousses sont noires et les tiges sèches. Faites-les sécher dans un endroit sec et aéré. Stockez les graines séchées dans un endroit sombre et frais.

**Dicton :** « Semée à la Ste Cécile chaque fève en fait mille »

#### **Maladies, parasites et traitement :**

**Le mildiou :** Moisissure veloutée grise, violacée sur les feuilles qui périclitent.

Avant le semis, pulvériser du purin d'ortie sur le sol. Effectuer régulièrement des binages profonds jusqu'au buttage. Appliquer une rotation convenable de 3 années.

Dès l'apparition de la maladie pulvériser de la bouillie bordelaise.

**La rouille :** Petits gonflements arrondis sur les feuilles de couleur rouille.

Même remède que pour le mildiou.

**La bruche de la fève :** La larve creuse des galeries dans les graines, l'insecte parfait sort à la fin de l'hiver.

Maintenir les graines bien sèches quelques jours à basse température ou les conserver au réfrigérateur.

**Le puceron :** Il s'attaque aux feuilles qu'il déforme.

Apporter une bonne fertilisation, pratiquer des rotations correctes et ne semer ni trop tôt ni trop tard.

Eviter les arrêts végétatifs des plantes souvent provoqués par le manque d'eau.

Eviter également l'abus d'engrais azotés habituellement responsables de ces attaques.

Pulvérisations d'une solution à base de savon noir, d'une macération de feuilles et tiges de tomates, de purin d'ortie (2 à 5 jours de macération) ou de solutions à base d'absinthe, de feuilles de noyer, d'ail, de nicotine.

Pulvérisations fines d'insecticide végétal à base de pyréthrine et de roténone de préférence le soir.

Saupoudrages de lithothamne à la rosée en les enrobant ; ils finissent par être asphyxiés.

**Le thrips des fèves** : Il provoque le jaunissement des pousses et la déformation des gousses.

En prévention, effectuer des fertilisations foliaires et respecter les rotations.

Pulvériser un insecticide végétal.

**Propriétés** : Diurétique, énergétique, nutritive, reconstituante et tonique, la fève contient des vitamines (C et PP) en vert, (A, B1, B2, E, PP) en sèche, et divers sels minéraux (calcium, cuivre, fer magnésium, potassium, sodium, soufre...) Elle est riche en protéines et fibres.

### **Sources**

Terre Vivante - René Vigan

Rustica - Internet

Tous les légumes V.Renaud