

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 21 (1991)
Heft: 1

Rubrik: Docteur nature : la fève : un morceau de roi

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

La fève: un morceau de roi

Docteur Nature

Paul Vincent

Ma fève est une graine qui se «mange» une fois par an – ce mois-ci, quand elle est en porcelaine, cachée dans le gâteau de l'Épiphanie. Aujourd'hui, la pierre a remplacé le légume.

Une de nos voisines célèbre en Savoie, la «Doxie» de Quincy, à quelques kilomètres de la Suisse, a été récemment interviewée chez elle par Pierre Bonte, l'animateur à la radio de «Bonjours Monsieur le Maire» pour ses 98 ans. – C'était le jour des rois, nous dit-elle. Il était venu avec toute une équipe. Je leur avais fait une galette. En disant – matière de plaisanter: «Celui qui trouvera la fève sera mon favori». J'avais mis une fève dans chacune des parts. Eh bien, ils ont tous avalé la fève!

Les adorateurs de la fève préfèrent l'avoir toute l'année, à la croque au sel, à la crème à l'anglaise, en soupe ou à la sarriette.

Sans oublier que mangée fraîche, la fève doit être déshabillée deux fois avant de passer à la casserole: la «chemise» de la peau – un peu ferme – après le «corsage» de la cosse.

En fait, la fève est un de ces légumes qui sont plus nourrissants – mais moins digestes (pour cause de favisme) quand ils sont secs.

C'est une des grandes Papilionacées. Cette *Vicia Faba major*, sous-espèce de la légumineuse fêverole à la gousse moins grosse, atteint une taille de 80 centimètres. Ce sont les graines de ses gousses qui sont utilisées pour la gastronomie et pour la santé.

Car la fève, surtout sèche, est une petite bourse pleine d'acide aminé constituant l'essentiel des protéines, des sels de potassium élément tonique musculaire, de matières azotées à base de protides, des vitamines A anti-infectieuses et des vitamines E à l'origine de la reproduction. L'espèce la plus commune est la «grosse fève des marais» native de Perse. Les variétés traditionnelles «Petite fève du Portugal», «Fève de Séville à longues corses», «Fève Windsor» ou «Fève ronde d'Angleterre» sont en concurrence avec les variétés nouvelles qui connaissent la promotion de l'hybridation. C'est



Dessin Lizzie Napoli

un procédé qui augmente et purifie le rendement par le croisement de deux plantes génétiquement différentes. Dans la chambrette de sa cosse, la graine sait conserver pendant six ans ses espoirs de maternité.

Mais la fève réussit mieux à l'estomac sous forme de remède que de plat.

Car cette voisine du haricot a des vertus reconstituantes et elle est spécialisée dans la réparation du système nerveux. Un «remède de bonne femme» en Savoie: faire macérer toute une nuit une poignée de cosses fraîches bouillies pendant 2 minutes dans un litre d'eau de pluie et boire à volonté.

Mais les graines ne sont pas à négliger, cuites et écrasées: elles préparent des cataplasmes utiles contre les brûlures légères et les dartres.

Cultivée dès la préhistoire, la fève était appréciée des gastronomes romains. Aujourd'hui, elle est également recherchée pour l'engraissement des bestiaux.

Les adolescentes vénitiennes pratiquent encore une divination d'amour aux fèves noires dont se moquent les jeunes filles de Lausanne. Elles en comptent autant qu'elles ont de soupirants, donnent à chaque fève un de leurs prénoms et les jettent sur le carreau. La fève qui se fixe en tombant, révèle l'identité du prétendant fidèle. Celles qui s'écartent avec bruit dénoncent les amants inconstants.

Comme ce légume énergétique supplée à l'insuffisance hépatique, on peut affirmer sans jeu de mots, que même sans Melchior, Gaspard et Balthazar, la fève est «un morceau de roi».