

Que faire avec des fanes de légumes ?

Les fanes constituent la partie feuillue de certains légumes comme les carottes, les radis ou les betteraves.

Soupes de fanes de carottes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

les fanes d'1 botte de carottes
2 grosses pommes de terre à chaire farineuse
800 ml de bouillon
1 oignon haché
1 pincée de piment
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel
1 cuillère à soupe rase de ras-el-hanout (facultatif)



Instructions

Bien laver les fanes de carottes, couper la partie composée uniquement de tige puis les sécher au torchon. Les hacher finement et les réserver. Laver les pommes de terre, les peler et les couper en gros cubes.

Dans un faitout, faire revenir doucement l'oignon haché dans l'huile d'olive. Une fois qu'il devient translucide, ajouter les pommes de terre et les fanes de carotte. Faire revenir en remuant pendant 1 à 2 minutes puis ajouter le ras-el-hanout, le piment et le bouillon, mélanger puis couvrir.

Laisser cuire ainsi pendant une vingtaine de minutes. Lorsque les pommes de terre sont cuites, retirer la soupe du feu et la mixer très finement à l'aide d'un mixer plongeant (ou à défaut avec un blender). Rectifier l'assaisonnement puis servir bien chaud.

Pesto de fanes de radis

Ingrédients

1 bouquet de fanes de radis bien rincées
2 gousses d'ail
2 cuillères à soupe de jus de citron
1 cuillère à soupe de parmesan
2 cuillères à soupe de pignons de pin
5 feuilles de Basilic
Piment d'Espelette
Huile d'olive
Sel, poivre



Instructions

Dans un robot culinaire, verser les fanes de radis ainsi que les feuilles de basilic, les gousses d'ail, l'huile d'olive et le jus de citron. Mixer le tout.

Ajouter le parmesan, les pignons, le sel, le poivre et miser de nouveau. Ajouter plus d'huile d'olive afin d'obtenir une bonne consistance. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre. Ajouter le piment d'Espelette et mélanger le tout.

Si le pesto est un peu amer, ajouter ½ cuillère à café de sucre.

Conserver dans un bocal au frais.

Gratin de fanes de betteraves

Ingrédients

Tiges et feuilles de 6 belles betteraves
1 petit oignon
300g de fromage blanc
2 oeufs
150g de feta
Paprika
Huile d'olive
Sel, poivre



Instructions

Laver soigneusement les feuilles et les tiges de betteraves. Peler l'oignon et l'émincer finement. Couper les feuilles en lanières et les tiges en tronçons.

Dans une poêle, verser un filet d'huile d'olive et faire suer les oignons. Lorsqu'ils sont translucides, ajouter les tiges et faire revenir une dizaine de minutes. Ajouter les feuilles et saupoudrer de paprika. Poursuivre la cuisson 10 minutes supplémentaires. Laisser refroidir.

Préchauffer le four à 180°C. Fouetter les oeufs et ajouter le fromage blanc. Mélanger. Couper la feta en petits dés et ajouter. Poivrer et saler légèrement.

Enfournez pour 40 minutes environ.

Retrouvez toutes les fiches pratiques du SYDED sur www.syded87.org

Pour des conseils et des infos au quotidien, suivez-nous sur les réseaux sociaux :

