

« Je cuisine les fanes »

Une fois les légumes récoltés, on s'organise pour savoir comment les cuisiner. Nos fanes de légumes finissent souvent au compost ou à la poubelle, mais savez-vous que de nombreuses fanes peuvent être cuisinées ?

Les fanes de radis, de betteraves, de brocolis, de chou-rave, de fenouil, de navet ou encore de carottes vont apporter de l'originalité dans vos plats.

Les fanes sont riches en vitamines et antioxydants, mais attention, toutes ne se mangent pas, on évitera ainsi les fanes d'aubergines, de poivrons et autres tomates car les feuilles des Solanacées sont hautement toxiques.

Pour cuisiner des fanes on opérera un tri afin de retirer les feuilles jaunies ou abîmées avant de les laver. De même pour les branches trop grosses ou trop dures.

Avec les fanes vous pouvez réaliser de délicieuses soupes, purées ou omelettes, des gratins, des quiches, ou simplement les déguster en salade.

Laissez libre court à votre imagination.

Malvina Beauclair

Potage anti-gaspi Soupe de fanes de radis

Ingrédients pour 4 personnes :

- Fanes de 2 bottes de radis du jardin (mais fonctionne aussi avec d'autres fanes)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 grosse pomme de terre
- 1 litre d'eau
- sel de Guérande
- Optionnel : sel de céleri, crème fraîche

Préparation :

Triez les fanes de radis et mettez au compost les plus abîmées ; lavez-les à l'eau froide puis égouttez.

Lavez et épluchez la pomme de terre, l'oignon et la gousse d'ail. Émincez l'ail et l'oignon. Coupez la pomme de terre en petits cubes.



Dans une grande casserole, mettez l'huile à chauffer. Faites revenir les oignons et l'ail émincés quelques minutes. Ajoutez les fanes et laissez-les suer à feu vif pendant 5 minutes tout en remuant. Ajoutez-y les dés de pomme de terre, remuez et recouvrez d'eau. Salez sans hésiter, car les fanes sont fades. Personnellement j'adore y ajouter un peu de sel de céleri, mais ce n'est pas une obligation.

Couvrez et laissez cuire 20 minutes. Mixez le tout, ajustez l'assaisonnement. Pour les plus gourmands on ajoutera une cuillère de crème fraîche avant de servir les assiettes.

Malvina Beauclair