

LES FANES DE CAROTTES

Les fanes de légumes qui se mangent

Tout d'abord, sachez que toutes les fanes de légumes ne se mangent pas ! Pour vous y retrouver, voici une petite liste (non exclusive) des fanes qu'on adore

- celles des radis,
- celles du navet
- celles des carottes,
- celles des oignons nouveaux,
- celles du fenouil,
- celles des betteraves
- les feuilles du brocolis ou du chou-rave.



A contrario, il faut éviter de manger les fanes des tomates, des pommes de terre, des aubergines et des poivrons.

Quelques recettes

Quiche aux fanes de carottes



Ingrédients

Les fanes d'une botte de carottes

Oignon : 1

Crème fraîche : 25 cl

Œufs : 2

Gruyère râpé : 100 g

Pâte brisée : 1

Sel

Poivre

Noix de muscade\

Ingrédients

1 bol de fane de légumes ou reste d'herbes fraîches

130 g de farine de maïs 160 g de farine de blé

80 g de parmesan râpé

15 cl de lait 10 cl d'huile d'olives

3 cuillères à café rases de curry

50 g de mélange de graines

Galettes de fanes de carottes



Ingrédients

Râper des pommes de terre

Faites-les revenir avec les fanes.

CRACKERS de fanes



Tartinade fanes de carottes / haricots rouges

Faites tremper les haricots la veille

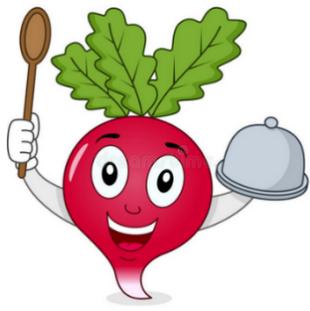
Cuire les haricots et ajouter les fanes

Mettre au frais

Assaisonner selon votre envie (harissa/ails/sel/poivre)

LES FANES DE CAROTTES

VOS IDEES RECETTES



LES FANES DE RADIS

PESTO de fanes de radis



Ingrédients

1 gousse ail
30 g parmesan
20 g amandes ou noisettes, noix, pignons de pin...
50 g fanes de radis n'hésitez pas à en mettre plus selon votre botte
60 g huile d'olive
Sel

Conserver dans de petits pots au congélateur pour l'utiliser dans un cake minutes pour l'apéro
Egalement possible avec les fanes de carottes

Poêlée dorée de pommes de terre et fanes de radis



CAKE

INGRÉDIENTS

180 g de farine
1 sachet de levure
poivre au goût
1 petite pincée de sel
60 g de fromages
3 oeufs
100 ml lait d'avoine
100 ml d'huile olive
200 g de fanes de radis 1 ou 2 boîtes suivant la taille lavées et grossièrement hachées
20 g de ciboulette hachée
200 g de fêta émietlée

INSTRUCTIONS



Préchauffer le four à 180 degrés.

Verser les ingrédients secs dans un saladier, mélanger, puis ajouter les œufs, le lait et l'huile et battre pour obtenir un pâte homogène.
Ajouter les fanes et la ciboulette à la pâte, et bien mélanger. Vous aurez sûrement l'impression qu'il y a BEAUCOUP de verdure dans la pâte, mais c'est normal ! Ajouter ensuite les $\frac{2}{3}$ de la fêta à la pâte, bien mélanger de nouveau, et verser dans votre moule à cake (préalablement chemisé si besoin).
Saupoudrer avec le tiers de fêta restant pour créer une petite croûte de feta croustillante au-dessus !
Enfourner à 180 degrés pour 50min. Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau.
Laisser refroidir le cake avant de le démouler.
Se mange tiède, ou même froid !

L'idée zéro gaspi

Couper vos fanes quand elles arrivent, conserver les dans une boîte au frigo, vous vous en occuperez plus tard

Sinon broyez les, ou couper finement et conserver dans de petites pots type bebe ou tartinade, vous les ressortirez pour faire un cake express au besoin