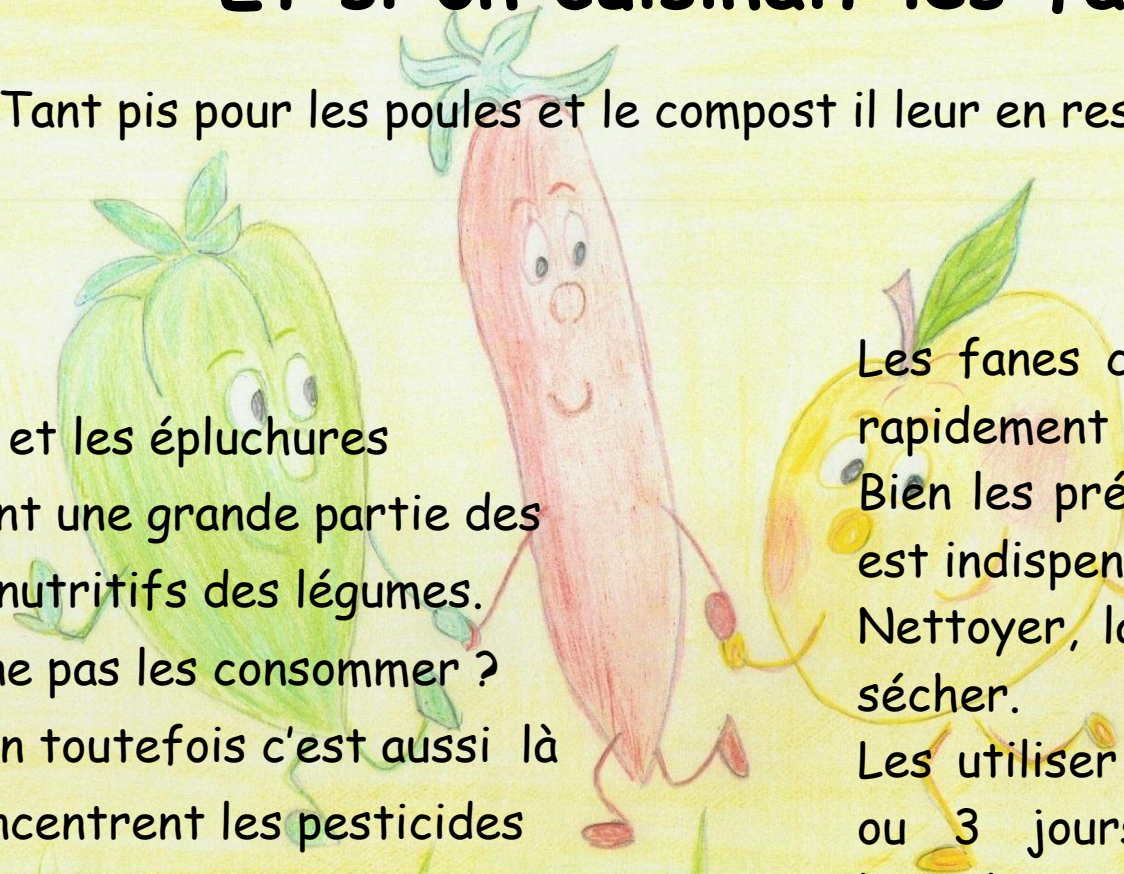


Comment optimiser nos paniers de légumes ?

Et si on cuisinait les fanes ?

Tant pis pour les poules et le compost il leur en restera bien un peu !!!!



Les fanes et les épluchures contiennent une grande partie des éléments nutritifs des légumes. Pourquoi ne pas les consommer ?

👉 Attention toutefois c'est aussi là que se concentrent les pesticides et autres produits chimiques !!!

Mais dans les paniers de Patrice il n'y a aucuns risques..

A savoir :

Les fanes comme les légumes s'oxydent rapidement :

Bien les préparer dès l'arrivée du panier est indispensable.

Nettoyer, laver soigneusement, essorer, sécher.

Les utiliser aussitôt ou les conserver 2 ou 3 jours max. dans un récipient hermétique dans le bas du frigo.

👉 Attention certaines fanes ne sont pas comestibles : feuilles de tomates, poivrons, aubergines, pommes de terre.....

Pour commencer voici trois recettes de base : une soupe, une salade et un plat. Pour ouvrir les portes à votre imagination au fil des saisons, des récoltes et de votre fantaisie

Soupe aux fanes de légumes :

Ingrédients :

- fanes de radis, navets, betteraves, carottes. Queues de persil, épinards. Feuilles de bettes, de salades. Verdure d'oignons, d'échalotes, d'ails. Epluchures de carottes, navets, courgettes.....
- eau
- 2-3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel-poivre
- Aromates au choix : jus de citron, gingembre, persil, cerfeuil.....

Préparation :

1. Récupérer les fanes lavés très soigneusement, les ciseler très finement.
2. Faire revenir dans l'huile (mettre en 1er les plus longs à cuire)
3. Saler, poivrer.
4. Remuer et laisser fondre quelques minutes.
5. Verser l'eau tiède, porter à ébullition.
6. Cuire 15 minutes à feu doux

Présentation :

- Mixer, mouliner, filtrer, selon les goûts.
- Ajouter au choix crème, beurre, lait, herbes fraîches, zestes de citrons.....

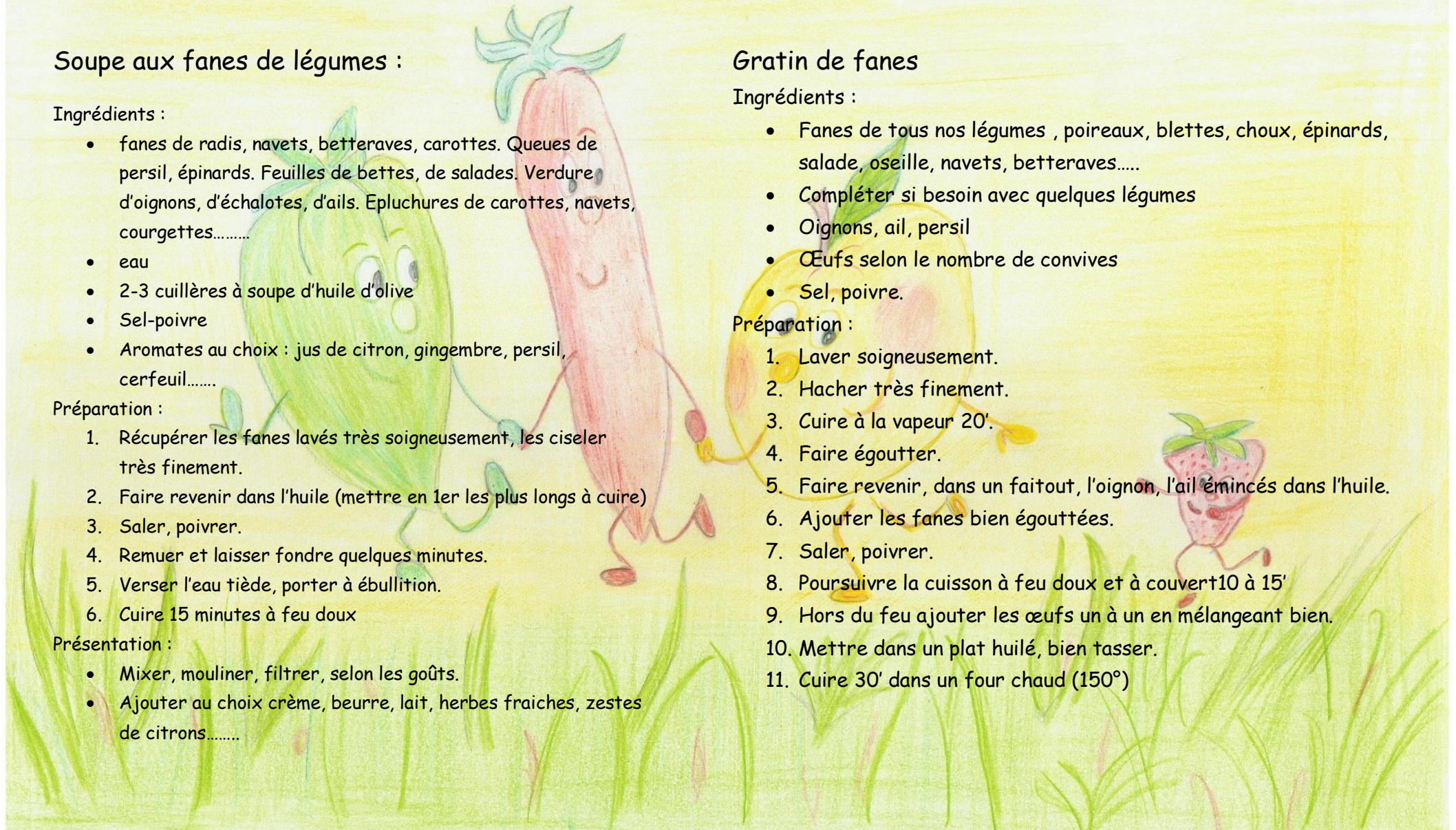
Gratin de fanes

Ingrédients :

- Fanes de tous nos légumes , poireaux, blettes, choux, épinards, salade, oseille, navets, betteraves.....
- Compléter si besoin avec quelques légumes
- Oignons, ail, persil
- Œufs selon le nombre de convives
- Sel, poivre.

Préparation :

1. Laver soigneusement.
2. Hacher très finement.
3. Cuire à la vapeur 20'.
4. Faire égoutter.
5. Faire revenir, dans un faitout, l'oignon, l'ail émincés dans l'huile.
6. Ajouter les fanes bien égouttées.
7. Saler, poivrer.
8. Poursuivre la cuisson à feu doux et à couvert 10 à 15'
9. Hors du feu ajouter les œufs un à un en mélangeant bien.
10. Mettre dans un plat huilé, bien tasser.
11. Cuire 30' dans un four chaud (150°)



Salades de fanes et de légumes

Ingrédients :

- Radis, navets, betteraves, carottes, céleris et leurs fanes ; on ne met que les parties les plus fines des fanes de carottes, en petites quantités et hachées très finement.

Préparation :

1. Préparer soigneusement les légumes et les fanes.
2. Les légumes seront selon votre gout, râper plus ou moins fins, émincer ou couper en petits morceaux.
3. Ciseler les fanes
4. Présenter les légumes séparément ou mélanger le tout, assaisonner ou non d'une vinaigrette ou d'une sauce de votre choix.
5. Ajouter au choix herbes fraîches, graines, croutons...

Autres recettes ?

Pesto, sauce, les fanes peuvent remplacer les herbes de vos recettes habituelles.

Maintenant c'est à vous de jouer !!!!!!!

Comment optimiser nos paniers de légumes ? et si on utilisait les épluchures.....

Vinaigrette

Ingrédients :

- Une petite poignée de fanes.
- Un oignon et/ou une échalote, une gousse d'ail.
- Persil, ciboulette, coriandre.....
- Huile au choix ou crème fraîche ou fromage frais ou yaourt...
- Vinaigre au choix ou citron.....
- Sel, poivre

Préparation :

1. Mixer fortement et longuement tous les ingrédients dans un blender ou à l'aide d'un mixer plongeant



Affaire à suivre !!!!!!!

Bibliographie : « je cuisine les fanes » Amandine Geers et Olivier Degorce Terre vivante

L'équipe de rédaction du bureau de l'Amap