

TOUT SE MANGE DANS LES LÉGUMES



Recettes zéro déchet, anti gaspi

Velouté de fanes



Vous pouvez utiliser la même recette avec toutes les autres fanes (carottes, navets, betteraves,...) et même avec les côtes de chou fleur..

Une condition : assurez vous que les légumes n'ont pas été traités avant récolte.

Recette :

- Faire revenir l'oignon et l'ail dans la casserole
- Ajouter les fanes que vous faites revenir quelques minutes
- Verser de l'eau (environ 1litre) saler, poivrer
- Ajouter les pommes de terre épluchées (garder les épluchures pour en faire des chips !)
- Faire cuire 30 minutes environ
- Mixer ajuster l'assaisonnement et déguster (on peut aussi filtrer si l'on veut un potage plus velouté)
- Ajouter une cuiller de crème fraîche si l'on veut...

CAKE aux fanes de carottes, tomates et chèvre frais

Ingrédients :

- Tomates séchées confites à l'huile
- 1/2 chèvre frais
- Une belle botte de fanes de carottes (ou autres légumes)
- 200g de farine
- 1 sachet de levure
- 1 cuiller à café de sel
- poivre
- 10cl d'huile d'olive
- 10cl de lait
- 3 œufs

Recette

- préparer les ingrédients : laver les fanes les couper très finement, couper les tomates et le fromage de chèvre.
- mélanger la farine avec la levure + sel + poivre
- verser l'huile et le lait, bien mélanger
- ajouter les œufs un par un, mélanger
- incorporer les tomates, le chèvre, les fanes et mélanger en soulevant bien pour bien répartir les ingrédients.
- Mettre dans un moule à cake
- Enfourner (four à 200° (th5/6) pour environ 40mn



PESTO « ARRANGÉ »

de fanes de carottes

(ou bien de radis / betteraves / fenouil / navets)

(recette très bonne et pas chère!)

Ingrédients :

- 30g de gruyère rapé
- 15cl d'huile de colza (ou olive)
- 30g de noisettes (ou noix)
- 3 biscottes (ou un reste de pain dur)
- sel
- poivre
- 2 gousses d'ail

Recette :

- réduire les noisettes en poudre (mixer ou mortier)
- mixer ensemble les ingrédients
- ajouter l'huile
- assaisonner
- mettre dans un bocal fermé.

Se garde 2 jours au frigidaire. Un peu plus longtemps (une semaine) si vous mettez une couche d'huile par dessus. On peut aussi le congeler.

A déguster sur une biscotte, avec des pâtes, du riz.....

Bon Appétit !



Bouillon d'épluchures



Une bonne idée pour avoir en permanence et de manière très économique du bouillon de légume, bien pratique pour cuisiner (sauces, risottos, etc.).

Il suffit de **conserver les épluchures** de légumes exploitables (en vrac : peau de carottes, panais, navets, vert de poireau, fanes de radis ou de carottes, entame de céleri ou de blettes, queues d'épinards trop fibreuses ou queues de persil, feuilles de salade abîmés, pelures d'oignon, pieds de champignons, etc.) ;

Puis de les **nettoyer** très soigneusement avant de les assaisonner (sel, poivre, bouquet garni) et de les **faire cuire à couvert** une bonne demi-heure au moins (selon ce qu'on a mis à mijoter, ça peut être plus long) **après le début de l'ébullition** (réduire le feu à ce moment-là) dans deux fois leur volume d'eau.

On laisse ensuite le bouillon **refroidir complètement** puis on le filtre et on le transvase dans des bouteilles pour le conserver au réfrigérateur tandis que les épluchures cuites peuvent partir au compost.

On peut également rajouter des déchets de poisson, de volaille ou de viande pour enrichir ce bouillon mais dans ce cas, il faudra l'utiliser assez vite et on ne pourra pas composter les résidus.



Chips d'épluchures de légumes et tartinade de haricots blancs

- Saison : Automne, Eté, Hiver, Printemps
- Repas : Entrée, Idée apéritive
- Régime particulier : Sans gluten, Sans lactose, Végétalien - Vegan, Végétarien

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Ingrédients

Pour 6 personnes

- Épluchures de légumes bien lavées (carottes, pommes de terre, panais, topinambours...)
- 200 g de haricots blancs cuits
- 1 gousse d'ail frais
- 1 càs de jus de citron
- 2 càc de purée d'amandes
- ½ càc de paprika
- ½ bouquet de persil
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Piment

Recette

Tartinade haricots blancs

Égoutter les haricots blancs et les déposer dans un mixeur avec la gousse d'ail épluchée et hachée, le jus de citron, la purée d'amandes, le paprika, les feuilles de persil ciselées, du sel et environ 3 cuillères à soupe d'eau.

Mixer le tout pendant 1 à 2 min pour réaliser une tartinade lisse. Réserver au frais.

Chips d'épluchures de légumes

Préchauffer le four à 180 °C.

Badigeonner d'huile d'olive, saupoudrer de sel, poivre et piment selon vos goûts. Bien mélanger puis étaler les épluchures sur la plaque du four recouverte d'une feuille de papier cuisson.

Enfourner 15 min.



Fanes de betteraves à la crème et au miel

Préparation : 15 min Cuisson : 25 min

Ingrédients

- fanes de betteraves
- 1 oignon blanc
- 3 gousses d'ail frais
- 2 c. soupe de miel toutes fleurs
- 1 c. soupe de vinaigre de Xérès
- 2 c. soupe de crème fraîche
- 3 pincées de curry indien
- 1 pistil de safran

Préparation pour fanes de betteraves à la crème et au miel

Laver les fanes des betteraves. Retirer les côtes roses, ne gardez que le vert. Précuire les fanes en les passant 15 minutes à la vapeur. Égouttez-les. Puis hachez-les au couteau.

Pendant ce temps, épluchez l'ail et l'oignon et émincez-les, y compris le vert d'oignon.

Dans une poêle légèrement huilée faites revenir l'oignon et l'ail 5 minutes. Lorsqu'ils commencent à colorer, ajoutez le miel, puis le vinaigre pour déglacer le tout. Incorporez les fanes de betteraves pour les réchauffer quelques minutes. Ajoutez la crème et les épices. Salez, poivrez. Goûtez et ajustez l'assaisonnement à votre goût.

Conseil du chef

Utilisez cette préparation pour farcir une crêpe, ou servez tout simplement en garniture, posé sur un riz parfumé.

Pour varier

Cette recette convient à d'autres fanes (de radis) ou des épinards, mais est plus rigolote avec les fanes de betteraves à cause de leur couleur rose.



Quiche de verdure

Préparation : 15 min - Cuisson : 45 min - Four

Ingrédients

- 1 pâte brisée (300 g)
- 500 g de verdure : feuilles de salade, blettes, pissenlit, mizuna, de fanes de radis, vert de poireaux, etc.
- herbes aromatiques
- 3 œufs
- 20 cl de crème liquide
- 50 g de fromage râpé
- sel, poivre

Préparation pour quiche de verdure

Préchauffez votre four à 180°C. Étalez la pâte brisée dans un moule à tarte, piquez-la avec une fourchette. Enfourez 10 min.

Lavez et nettoyez les légumes. Si besoin, enlevez les côtes trop ligneuses. Faites blanchir en les ébouillantant quelques minutes. Égouttez. Hachez la verdure en morceaux de la taille d'une bouchée.

Dans un bol, battez vigoureusement les œufs et la crème. Salez et poivrez. Ajoutez les herbes aromatiques hachées.

Déposez la verdure dans le fond de tarte. Parsemez de fromage râpé. Recouvrez avec la crème battue. Enfourez et faites cuire 35 à 45 minutes. Servez tiède ou froid.

Pour varier

C'est encore meilleur avec une pâte brisée maison à l'huile d'olive !

Utilisez les légumes dont vous ne savez que faire : jeunes pousses qui gratouillent, vieille salade, fanes de radis, de betterave... Et ajoutez les herbes aromatiques de votre choix, ou un peu d'oseille pour relever le goût.

