



# « Cuisinons les fanes de légumes »

Atelier animé par Anaïs le jeudi 23 mai 2013

## Quelques principes pour cuisiner les fanes :

Toutes les fanes peuvent servir : radis, navets, carottes, betterave, chou-rave, mais aussi : de la salade qui commence à mollir, des feuilles de bettes, des queues d'oignon, de l'oseille, des feuilles de capucines...

Certaines fanes sont parfaitement substituables aux épinards dans des quiches, koulibiakis, samossas, et autres gratins. Ce sont par exemple les feuilles de bettes évidemment, mais aussi les fanes de radis, navets et betteraves. Les fanes de chou-rave ont un goût de chou plus prononcé.

Les toutes petites feuilles de betteraves et de chou-rave sont bonnes à manger en salade. Les fanes de carotte ont une saveur particulière qui se prête plutôt aux soupes.

N'importe quoi peut servir de base de soupe, à condition d'ajouter du bouillon, des oignons revenus et de la crème les fanes doivent être très bien rincées, et le maximum de parties dures et fibreuses doit être éliminé.

Sur les feuilles de chou-rave, on enlève la cote centrale et les plus grosses veines. Pour les

fanés de carottes, on ne garde vraiment que les feuilles et aucune tige (elles sont très coriaces et risquent d'assassiner votre mixer).

On peut mélanger plusieurs fanes dans une même préparation, mais certaines (comme les fanes de radis) méritent aussi d'être utilisées « en solo » pour que l'on distingue mieux leur saveur.

## Deux méthodes de préparation des fanes :

Pour toutes les recettes de fanes, il y a deux méthodes possibles : soit commencer par mettre les fanes dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 5 minutes pour les faire blanchir, puis les faire mijoter avec les autres ingrédients.

Soit commencer par faire revenir dans une sauteuse les aromates (ail, oignon, épices..) puis y faire réduire les fanes poignée par poignée, en les ajoutant dans la poêle au fur et à mesure de leur réduction.

La première méthode est plus rapide, la seconde permet de mieux évaluer le volume final de fanes, vu que toutes réduisent beaucoup à la cuisson (les fanes de carotte un peu moins que les autres)

## en pratique ...

1 botte de fanes  
nourrit 2 personnes  
en moyenne

## Le matériel à prévoir :

un mixer  
(idéalement gros blender,  
sinon mixer tulipe)  
une plaque de cuisson  
un four  
une passoire  
quelques couteaux à légumes

# Les trempettes de fanes

A servir dans un bol, et à manger avec des crackers aux céréales et des gressins pour l'apéritif !

## La recette :

Bien laver, enlever les parties dures (tiges des fanes de carottes par exemple)

Faire chauffer un peu d'huile (idéalement d'olive) avec la gousse d'ail écrasée.

Ajouter les fanes juste essorées, faire réduire, saler, poivrer, épicer.

Quand tout est bien réduit, presser un peu et mixer finement avec une cuillerée à soupe bien bombée de purée d'amandes

Rectifier l'assaisonnement et l'onctuosité selon son goût. Les possibilités sont infinies.

Lors de l'atelier nous avons improvisé une excellente trempette avec de l'oseille et des épices à tandoori.



## INGRÉDIENTS

### Pour l'assaisonnement :

1 gousse d'ail (ou de la purée d'ail)  
1 pointe de curry vert (pâte thaïlandaise)  
ou 1 pointe de concentré de tomates  
coriandre (en poudre ou en graines) ou herbes aromatiques  
du moment  
sel et poivre

### Pour l'onctuosité :

Rajouter de la purée d'amandes ou de noix de cajou ou encore  
ricotta, brousse ou yaourt à la grecque

# La pizza verte

## La recette :

Bien laver, enlever les parties dures (tiges des fanes de carottes par exemple)

Faire chauffer un peu d'huile (idéalement d'olive) avec la gousse d'ail écrasée et l'oignon émincé

Quand l'oignon est blond, ajouter les fanes juste essorées avec un peu de bouillon et le concentré de tomates

Faire réduire, saler, poivrer, ajouter le paprika

Quand tout est bien réduit, presser et mixer finement.

Le mélange doit être de la consistance d'une purée, s'il est trop aqueux passer au chinois, voire presser à la main

Étaler sur le fond de pâte, disposer la garniture, cuire et déguster.



## INGRÉDIENTS

Toutes les fanes peuvent servir : radis, navets, carottes, betterave, chou-rave mais aussi de la salade qui commence à mollir, des feuilles de bettes, queues d'oignon

1 pâte à pizza (toute faite ou faite maison pour les moins pressés !)

1 cuillère à café de concentré de tomates

1 gousse d'ail écrasé ou 1 cuillère à café de purée d'ail

1 oignon

bouillon

1 bonne pincée de paprika

1 cuillère à soupe d'origan à la grecque

# Le potage aux fanes

## La recette :

Émincer les oignons, les faire revenir dans l'huile

Bien éplucher, laver et essorer les fanes

Les faire réduire dans le bouillon, assaisonner, couvrir

Pendant ce temps, éplucher et faire bouillir les pommes de terre en morceaux avec une cuillère à café de curcuma dans l'eau

Quand le tout est cuit, mixer ensemble

Remettre dans la casserole, rallonger au bouillon, rectifier l'assaisonnement

Ajouter la crème juste avant de servir



## INGRÉDIENTS

pour 1 botte de fanes de carottes par exemple :

2 oignons

4 pommes de terre

2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse

sel, poivre du moulin

curcuma

bouillon de poule / bouillon cube,  
ou une belle poignée de feuilles de livèche

huile

# Le pudding au pain sec

Cela fait partie de la cuisine des restes et cela s'éloigne de la cuisine des fanes, mais voici une recette gourmande que nous avons fait lors de l'atelier et que nous vous proposons...

## La recette :

On mélange énergiquement le tout et on verse dans un plat à gâteau beurré.

Mettre au four préchauffé à 180° pendant 1h.

A déguster avec de la chantilly ou autre sauce pour ajouter du moelleux !



## INGRÉDIENTS

500 g de pain sec en petits morceaux mis à tremper dans 1 litre de lait de vache ou de lait végétal bouillant (idéalement un lait un peu gras comme le lait d'amandes, châtaignes est bien aussi)

4 oeufs légèrement battus.

300g de cassonade

On ajoute des ingrédients au choix (fruits confits, restes de confiture, liqueur, chocolat...)