

Fanes de Légumes

Vendredi 12 octobre 2018 à la Médiathèque de Laurenan



Association L'étoile du berger
Centre de sensu-thérapie

Au Menu

Boisson Apéritive au Lierre Terrestre

Chips de Fanes de Betterave & d'Épluchures de Pommes

Graines de Courge Grillées

Gaufres aux Épluchures de Carottes & Fines Herbes

Fanes de Carottes, Navets & Radis en Salade d'Agrumes

Salade de Tiges de Brocolis

Frittata aux Fanes de Radis

Petits Gâteaux aux Pelures de Carottes & de Panais

Infusion aux Épluchures de Citronnelle & de Gingembre

Boisson Apéritive au Lierre Terrestre



1,5 L de jus de pommes * 1 jus de citron * 1 cuiller à soupe de vinaigre de cidre * 2 poignées de lierre terrestre : feuilles, tiges et fleurs * 40 g de sucre * 50 cl d'eau gazeuse

Mélanger le jus de pomme, citron et vinaigre, puis y ajouter le lierre terrestre finement haché et le sucre. Mixer puis laisser macérer 1 heure. Filtrer, et y ajouter l'eau gazeuse fraîche juste avant de servir.

Chips de Fanes de Betterave & d'Epluchures de Pommes

Fanes d'une grosse botte de betteraves * 2 cuillers à soupe d'huile d'olive * 1 cuiller à café de sel et poivre noir

Préchauffer le four à 180° et chemiser une plaque.

Mélanger les fanes, huile, sel et poivre et quand ils sont bien enrobés, les disposer sur la plaque et enfourner 15 minutes en tournant à mi-cuisson.

Se conservent 5 jours dans une boîte hermétique.

Epluchures de 2 pommes * Jus de citron * Sucre à la cannelle

Préchauffer le four à 200 ° et chemiser une grande plaque avec du papier cuisson

Saupoudrer les épluchures de sucre et de citron. Mélanger et étaler sur la plaque.

Cuire 10 à 12 minutes.

Graines de Courge Grillées

Graines d'un potiron de 1,5 kg lavées et séchées * 2 cuillers à soupe d'huile d'olive * ½ cuiller à café d'un épice au choix : flocons de piment séché, paprika, piment de Cayenne * Sel

Préchauffer le four à 180°

Étaler les graines en une seule couche, arroser d'huile et saupoudrer de sel et épice choisie.

Mélanger pour qu'elles soient bien enrobées. Faire cuire 20 minutes en mélangeant à mi-cuisson.

Se conservent 15 jours dans une boîte hermétique.

Gaufres aux Épluchures de Carottes & Fines Herbes

Epluchures de 12 carottes environ * 1 bouquet de ciboulette * 80 g de fromage type gruyère ou comté * 3 œufs * 250 g de farine * Huile de tournesol * Eau * Sel

Laver, sécher et ciseler la ciboulette. Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Dans un saladier, verser la farine, ½ c. café d'huile, 2 pincées de sel, les jaunes d'œufs et le fromage. Délayer peu à peu avec 40 cl d'eau.

Quand la pâte est fluide, y ajouter les épluchures de carottes et la ciboulette. Mélanger et y incorporer les blancs battus en neige.

Faire cuire dans un gaufrier.

Fanes de Carottes, Navets & Radis en Salade d'Agrumes

1 grosse poignée de fanes de carottes, navets ronds, radis roses * 1 grosse poignée d'herbes aromatiques : estragon, cresson aliénois, coriandre, basilic pourpre * 1 citron * 5 cl d'huile d'olive * 2 pamplemousses roses * 4 oranges * Sel & poivre

Laver les fanes, les égoutter, puis les mélanger aux aromatiques effeuillées dans un grand saladier. Découper les agrumes en quartiers et récupérer une partie du jus des fruits.

Assaisonner la salade avec l'huile, sel & poivre, le jus des agrumes et le zeste du citron.

Mélanger avec quelques quartiers d'agrumes et déguster.

Salade de Tiges de Brocolis

4 tiges de brocolis épluchées et coupées en julienne * 2 carottes, épluchées et coupées en julienne * 200 g de mayonnaise * 35 g de vinaigre de vin blanc * 1 pincée de sel

Mélanger le brocolis et les carottes en julienne. Fouetter la mayonnaise, le vinaigre et le sel dans un bol. Verser la sauce sur les légumes et mélanger. Laisser reposer 1 h au réfrigérateur.



Frittata aux Fanes de Radis

200 g de fanes de radis * 4 œufs * 4 cuillers à soupe de parmesan râpé * 2 cuillers à soupe d'huile d'olive * Sel & poivre noir



Faire cuire les fanes à l'eau bouillante, les égoutter et hacher finement. Battre les œufs, ajouter le fromage et les fanes puis mélanger. Saler et poivrer.

Faire chauffer l'huile dans une poêle et y verser la préparation. Cuire 10 minutes à feu doux.

Retourner la frittata sur une grande assiette et la faire glisser dans la poêle. Cuire 5 minutes.

Petits Gâteaux aux Pelures de Carottes & de Panais

100 g de pelures de carottes et panais mélangées * 125 g de beurre doux * 125 g de sucre en poudre * 2 œufs légèrement battus * 40 g de poudre de noisettes * 70 g de farine avec levure incorporée, tamisée

Préchauffer le four à 180 ° et chemiser une plaque de 12 moules à muffins.

Mixer les pelures pour qu'elles soient finement hachées. Battre le beurre et le sucre pour obtenir une préparation claire et mousseuse. Y incorporer les œufs un à un en fouettant. Ajouter la moitié de la poudre de noisette et farine lentement, puis le reste. Ajouter les pelures. Mélanger.

Disposer une cuiller à soupe de pâte dans chaque moule. Faire cuire 12 à 15 minutes. Laisser refroidir dans les moules.

Infusion aux Epluchures de Citronnelle & de Gingembre

Sommités et racines de 1 à 2 tiges de citronnelle * 5 g d'épluchures de gingembre * 2 cuillers à soupe de miel

Mélanger tous les ingrédients dans une petite casserole avec 500 ml d'eau et porter à ébullition. Laisser bouillir 5 minutes et servir.

