



LES JARDINS DU GIESSEN



FANES DE LÉGUMES

Fanes de légumes : Ne jetez pas les fanes. Vous pouvez les utiliser pour préparer un potage ou un autre plat.

TARTE AUX FANES DE RADIS

- Ingrédients :
- Les fanes de 3 bottes de radis
 - 200 g de pâte brisée
 - 3 œufs
 - 20 cl de crème fraîche
 - Comté râpé, muscade
 - 1 noix de beurre, sel et poivre

Laver les fanes de radis. Les cuire 10 minutes à la vapeur. Battre les œufs, ajouter la crème, les épices et les fanes.

Beurrer et garnir le fond de tarte. Saupoudrer de comté. Cuire 30 minutes à four moyen à 200°.

Variante : S'il vous manque des fanes, vous pouvez ajouter de jeunes pousses d'orties.

Vous pouvez également réaliser cette recette en utilisant uniquement les pousses d'orties

PESTO DE FANES DE RADIS

- Ingrédients :
- Les fanes d'une botte de radis
 - 50g de poudre de noisettes
 - 45g de parmesan râpé
 - Ail
 - 3 ronds de chèvre frais
 - Huile d'olive selon le goût
 - Sel, poivre

Essayer d'enlever le plus de tiges possible de vos fanes.

Mixer tous les ingrédients. C'est prêt.

Vous pouvez servir avec des pâtes.

SALADE DE FANES DE RADIS

Ingrédients :

- des fanes bien vertes de radis
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olives
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- sel, poivre du moulin
- 4 tranches de jambon de Bayonne taillées en lanières de 2 cm environ de largeur.

Cette joyeuse entrée étonnera vos amis ils songeront sûrement à une salade de roquette ou autre, mais les fanes de radis ont un goût légèrement poivré et l'on peut s'en servir autant pour faire un potage que mélangés dans une crème montée.

Quelques conseils pour la préparer :

- 1) En tout premier ne choisir que de belles bottes bien vertes.
- 2) Surtout bien les laver sans trop les triturer et les égoutter sur un torchon.
- 3) Juste au moment de passer à table, préparez vos 4 jolies assiettes sur votre plan de travail salez et poivrez vos fanes (mélange du bout des doigts)
- 4) Versez votre salade dans le saladier, arrosez avec l'huile d'olive et le vinaigre. Mélangez rapidement. Dressez sur assiette puis disposez harmonieusement vos lanches de jambon de Bayonne. Pourquoi donc cette rapidité ? Uniquement afin que vos fanes restent fermes et que la salade ne cuise pas, donc préparez votre salade de fanes de radis vraiment au dernier moment.

De nombreuses déclinaisons pour cette recette : avec des poissons fumés, du magret fumé, de la viande des grisons.



LES JARDINS DU GIESSEN



FANES DE LÉGUMES

POTAGE AUX FANES DE NAVETS

- Ingrédients :
- Fanes de navets,
 - 50 g de beurre,
 - Sel, poivre, muscade,
 - 1 cuillère à soupe de maïzena,
 - 2 carottes,
 - 1 pomme de terre,
 - 1 oignon,
 - 1 bouillon cube.

Laver les fanes de navets puis les égoutter.

Dans une casserole, faire fondre le beurre puis y faire revenir les fanes et les légumes. Ajouter du sel, du poivre et un peu de muscade râpée.

Verser ensuite un litre et demi d'eau dont on réservera quelques cuillerées pour délayer la maïzena ; verser cette dernière puis porter doucement à ébullition; laisser cuire à petit feu pendant une heure.

Retirer du feu. Passer au mixeur. Rectifier l'assaisonnement.

Servir accompagné éventuellement de croûtons.

POTAGE AUX FANES DE RADIS

- Ingrédients :
- Les fanes de radis
 - Quelques pommes de terre
 - 1 oignon
 - Sel, poivre,
 - Noix de muscade.
 - Crème fraîche (facultatif)

Lavez les fanes. Épluchez et lavez les pommes de terre. Mettez le tout dans une casserole et faites cuire. Mixez. Assaisonnez.

Avant de servir, on peut ajouter un peu de crème fraîche.

SOUPE AUX FANES DE CAROTTES

- Ingrédients :
- fanes d'une botte de carottes
 - 3 belles pommes de terre
 - 50 g de beurre
 - 1 oignon
 - 25 cl de crème fraîche épaisse
 - 1 bouillon (de poule de préférence)
 - 1/2 litre d'eau
 - sel, poivre

Laver les fanes de carottes et les couper très grossièrement.

Éplucher les pommes de terre, les couper en rondelles.

Faire fondre le beurre dans une cocotte.

Une fois fondu, y faire revenir l'oignon émincé pendant 2 mn à feu assez fort.

Ajouter les rondelles de pommes de terre avec les fanes.

Faire revenir l'ensemble 5 bonnes minutes.

Y verser 1/2 litre d'eau, le bouillon, le sel et le poivre.

Dès que la préparation se met à bouillir, laisser cuire en couvrant 30 mn à feu doux.

Mixer le tout, remettre dans la cocotte, ajouter la crème fraîche et laisser cuire de nouveau 5 mn.

Servir chaud.



LES JARDINS DU GIESSEN



FANES DE LÉGUMES

TORTILLA AU THON ET AUX FANES DE RADIS

Ingrédients :

- les fanes de deux bottes de radis
- une boîte de thon au naturel
- 8 œufs
- huile d'olive
- sel, poivre,
- épices au choix (cumin coriandre, piment...)

Laver à grande eau les fanes de radis, puis les faire cuire comme des épinards (à l'eau, à la vapeur, à la poêle en les faisant suer... comme on aime).

Battre les œufs, saler, poivrer, épicer et incorporer le thon émietté.

Incorporer délicatement les fanes de radis.

Dans une casserole, verser le mélange et faire chauffer doucement pour épaissir un peu (cela permettra de retourner l'omelette sans encombre) sans que les œufs coagulent.

Faire chauffer une grande poêle avec de l'huile d'olive.

Verser le contenu de la casserole et baisser le feu (moyen-doux).

Laisser cuire 4 à 5 min, puis utiliser une grande assiette pour retourner la bête (soit en faisant glisser dans l'assiette et en posant la poêle dessus puis en retournant, soit en posant l'assiette sur la poêle, en retournant le tout et en faisant glisser après.)

On peut remettre un peu d'huile dans la poêle.

Laisser dorer l'autre côté 4 à 5 min.

Servir froid avec une salade et une sauce piquante ou en petits carrés à l'apéritif, natures ou à tremper dans une sauce piquante.



Recette



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



FANES DE LÉGUMES

ROULADE DE PORC AUX FANES DE RADIS

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 filet mignon de porc (environ 800 g, ou filet de dinde épais)
- 2 bottes de radis avec de belles fanes
- 2 échalotes moyennes
- 1 à 1,5 verre de lait entier
- 4 tranches de pain rassis d'au moins 1 cm d'épaisseur
- pommes de terre nouvelles
- ficelle de boucher
- beurre et un trait d'huile de tournesol
- beurre pour le moule, sel et poivre.

Laver les pommes de terre. Gardez-les entières.

Préchauffer le four. Séparer les fanes des radis.

(On peut servir les radis en entrée).

Les rincer plusieurs fois à l'eau froide.

Éplucher les échalotes, détailler en gros morceaux.

Couper le pain en cubes moyens.

Dans un robot mixeur, mettre les échalotes, les fanes, le pain, verser le lait jusqu'à l'obtention d'une farce homogène et onctueuse mais pas trop finement hachée. Saler, poivrer.

Prendre le filet et le couper de façon à pouvoir le "dérouler" - dans le sens de la longueur on incise plusieurs fois - jusqu'à l'obtention d'une base d'environ 1 cm d'épaisseur.

Garnir de la farce, enrouler et ficeler bien serré (comme pour un rôti) afin qu'au moment de servir, la roulade ne se dérobe pas trop.

Réserver un peu de farce crue.

On peut la servir comme sauce, délayée un peu avec du lait et remixée, afin qu'elle soit bien liquide.

Surtout ne pas cuire, cela permet de conserver le "piquant" du radis.

Déposer dans le plat beurré, avec les pommes de terre autour, recouvrir du reste de la farce et enfourner environ 25 mn à four moyen.

Si vous utilisez de la dinde, réduire ce temps à 15-20 mn.

Sortir du four et enlever la ficelle. Débiter en tranches pas trop fines, présenter sur le plat entouré des pommes de terre et recouvert de la sauce cuite.

Proposer à table la sauce crue à température ambiante ou tiède (surtout ne pas faire bouillir, c'est crucial !).



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



FANES DE LÉGUMES



Recette



Recette