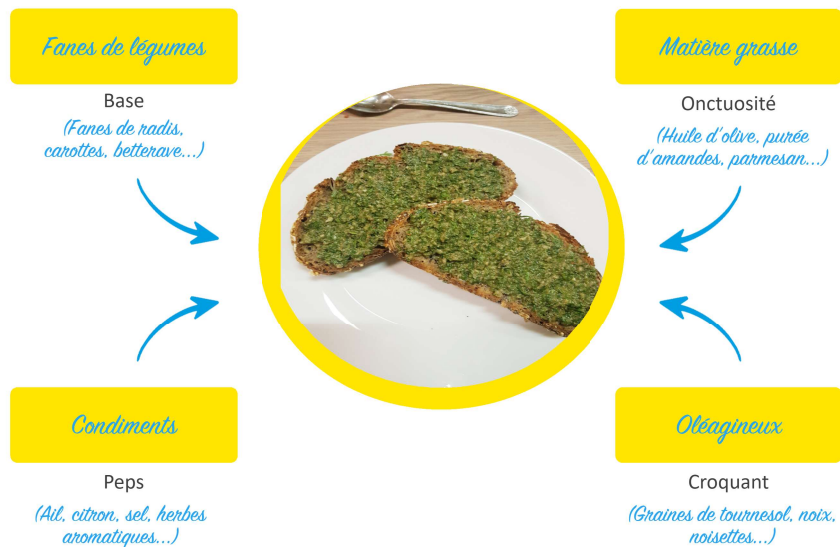


TARTINADE DE FANES



Une sauce qui peut être cuisinée à partir de n'importe quelle fane comestible (radis, carottes, navet, betterave...). Les fanes étant la partie aérienne de la plante, pensez à les acheter bio.



Mode opératoire :

- **Laver** les fanes et les essorer
- **Couper** grossièrement les fanes
- **Mixer** tous les ingrédients (hors oléagineux)
- **Ajuster** l'assaisonnement
- **Ajouter** un petit peu d'eau ou d'huile selon la consistance souhaitée
- **Ajouter** les oléagineux et bien mélanger (les hacher au préalable si besoin)

LE ZESTE EN PLUS

Débutez avec les fanes de radis, plus douces que les fanes de carottes par exemple.

EXEMPLES DE TARTINADE DE FANES

Tartinade de fanes de radis

Ingrédients pour 1 bol :

- 1 botte de fanes de radis
- 40g d'huile d'olive
- 1 CàS de purée d'amandes (non sucrée!)
- 1/2 ou 1 gousse d'ail selon votre goût
- jus d'1/2 citron
- une petite poignée de noisettes
- sel, poivre

Voir mode opératoire

Pesto de fanes de carottes

Ingrédients pour 1 bol :

- 1 botte de fanes de carottes
- 80g d'huile d'olive
- 50g de parmesan
- 1/2 ou 1 gousse d'ail selon votre goût
- Jus d'1/2 citron
- une petite poignée de graines de tournesol
- poivre

Voir mode opératoire

Autres idées

Tartinade de fanes de betterave

Tartinade de fanes de navet
