

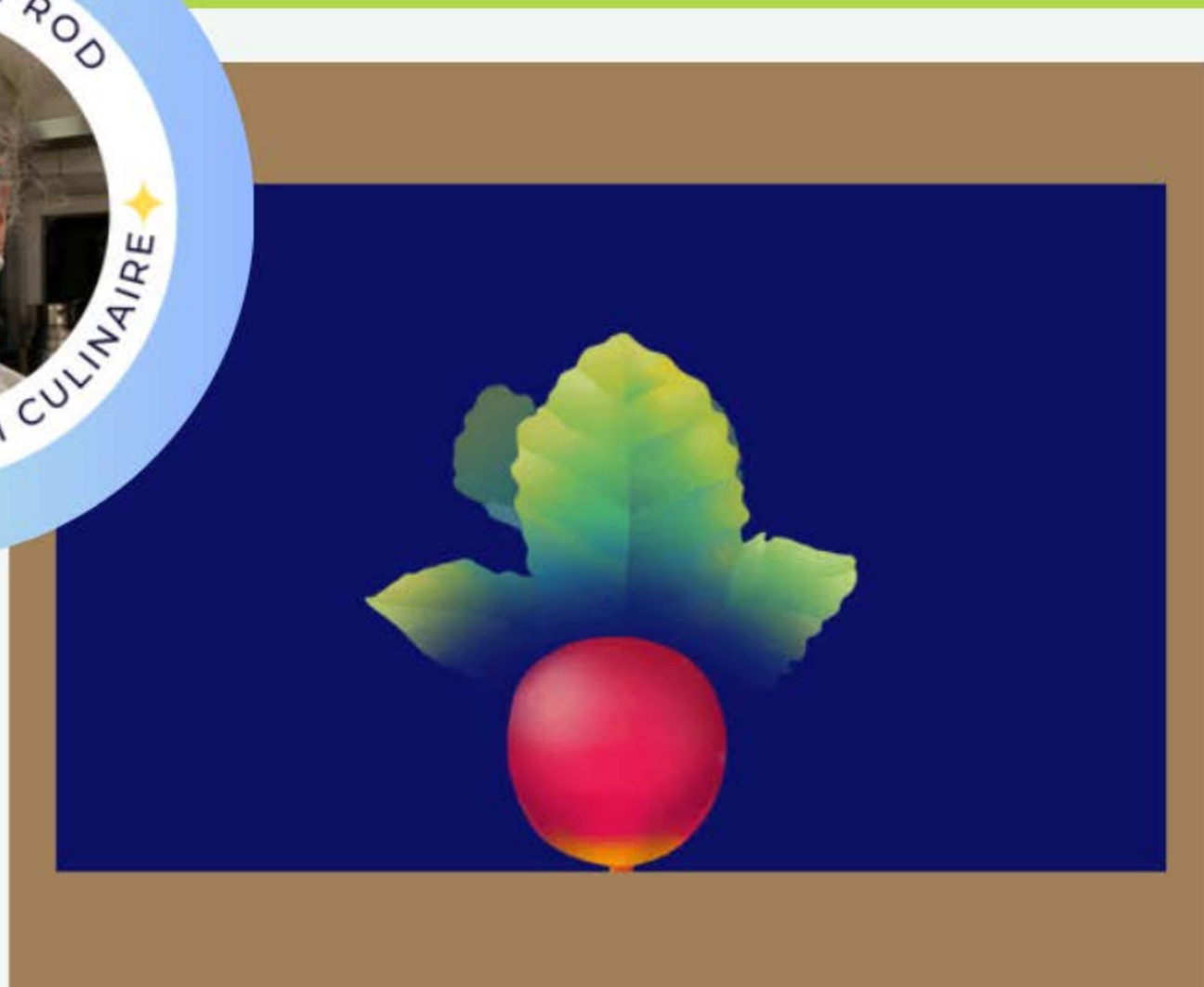
Association  
**Free Go.**

  
benoudais.ch

  
Slow Food®  
Alliance des Chefs

*les recettes*

**anti-gaspini**



TU FANES ?

**CHEFFE LAURA**

TE PROPOSE...





Tu ne sais pas quoi faire avec la tête, la queue, le p'tit bout bizarre qui dépasse, le machin qui ressemble à rien ou qui est trop beau...

Deviens fan numéro 1 de l'utilisation 100% zéro gaspi de tes légumes...

Bienvenu dans le mouvement "Roots to leaf" ou devrais-je dire "des racines à la feuille".

**"HEIN ?  
CA SE MANGE ?"**





POUR 4 PERSONNES

FEUILLES D'UNE BOTTE DE NAVETS

4 FEUILLES DE BRICK

150G FROMAGE DE CHÈVRE

30G GRUYÈRE RÂPÉ

1 OEUF

30G BEURRE

TU PEUX AUSSI UTILISER  
LES FEUILLES DE COLRAVE  
ET FANES DE CAROTTES,  
RADIS, ETC SELON LA  
SAISON :-)

Bien nettoyer les feuilles de navet  
Les blanchir : les plonger 2 min dans l'eau  
bouillante avec 1 cuillère à soupe de vinaigre  
blanc puis 2 min dans l'eau froide. Bien les  
essorer.

Couper grossièrement les fanes

Couper le chèvre en morceaux

Dans un bol, battre l'œuf en omelette

Dans un mixeur, verser l'œuf, les fanes, le chèvre  
et les parmesan. Assaisonner et mixer

Couper les feuilles de brick en 2. Badigeonner de  
beurre

Les garnir et les rouler en nems

Faire colorer doucement à la poêle dans un peu  
d'huile ou simplement 10 minutes au four à 180°C

S'emporte facilement en pic-nic et peut se  
manger froid



AMÈNE TA...

# BRICK DE FEUILLES DE NAVET





POUR 1 BOCAL

FANES 1 BOTTE DE  
RADIS  
50ML HUILE D'OLIVE  
1/2 GOUSSE D'AIL  
QUELQUES PINCÉES  
DE SEL  
50G PIGNONS DE PIN  
/ NOIX DE CAJOU  
1/2 CITRON  
30G PARMESAN

Blanchir les fanes : les plonger 30 secondes dans un saladier d'eau bouillante avec une cuillère à soupe de vinaigre blanc puis 2 minutes dans un saladier d'eau froide

Rincer, égoutter et essorer les fanes dans un torchon propre. Les couper grossièrement

Peler et émincer l'ail

Râper le parmesan

Mettre les fanes, l'ail, les pignons ou noix de cajou, le parmesan, le jus de citron et son zeste dans le bol du mixeur

Ajouter l'huile d'olive et mixer

Goûter et ajuster : sel, huile d'olive, citron, parmesan...

Mixer de nouveau et conserver dans un bocal au frigo

La tartinaade de fanes peut être déguster sur des crackers en apéro, avec des pâtes, avec du poulet, en feuilleté...

T'AS PAS UN RADIS ?

**TARTINADE DE FANES** →





1 BOTTE DE FANES DE  
CAROTTES  
300 G DE POIS CHICHE EN  
CONSERVES  
1 GOUSSE D'AIL  
1 OIGNON  
2 CUILLÈRES À SOUPE DE  
PARMESAN  
20G FARINE OU FÉCULE DE  
MAÏS  
1 CUILLÈRE À SOUPE DE  
GRAINES DE LIN  
1 PINCÉE DE SEL

Nettoyer les fanes à l'eau et enlever le sable  
Les mettre dans l'eau bouillante pendant 30  
secondes puis dans l'eau froide  
Égoutter les fanes et les couper  
grossièrement. Les incorporer dans un  
saladier

Ajouter les pois chiches égoutté et les écraser  
à l'aide d'une fourchette.

Éplucher et hacher l'ail et l'oignon en petits  
morceaux et les incorporer au mélange

Dans le saladier ajouter le parmesan, la  
fécule, les graines de lin et le sel, et mélanger

le tout grossièrement pour obtenir une pâte

Dans une poêle graissée avec de l'huile,

déposer des boules de pâte puis les écraser  
légèrement pour former une galette

Cuire 5 minutes de chaque côté à feu moyen.

POUR TON VEGGY BURGER

**GALETTE DE FANES** →



benouais.ch





LES FEUILLES D'UN CHOU-FLEUR (OU 2 SUIVANT L'ABONDANCE DU FEUILLAGE)

1 GROSSE GOUSSE D'AIL  
2CM GINGEMBRE RÂPÉ  
FRAIS

LE JUS D'1/2 CITRON VERT  
2 C.S. SAUCE SOJA  
1 C.S. D'HUILE DE COLZA  
1 POIGNÉE DE FEUILLES DE  
CORIANDRE  
ZESTE DE CITRON VERT

FACULTATIF

1 POIGNÉE DE NOIX,  
NOISETTE, CACAHUÈTES  
GRILLÉES HACHÉES  
GROSSIÈREMENT

Effeuille le chou-fleur. Mettre de côté les 2-3 feuilles extérieures un peu fanées ou avec des côtes un peu dures pour une soupe ou une purée

Laver et essorer les feuilles. Les empiler par 4 ou 5 et les émincer finement

Éplucher et écraser la gousse d'ail. Râper le gingembre.

Mettre le wok à chauffer. Ajouter l'huile et faire revenir l'ail rapidement et ajouter le gingembre râpé  
Ajouter les feuilles de chou-fleur émincé

Mélanger sans arrêt pendant 2-3 minutes. Ajouter la sauce soja. Couvrir et laisser cuire en remuant toutes les minutes pendant 5 minutes.

Râper un peu de zeste de citron vert au dessus du wok et arroser du jus de citron vert et mélanger à nouveau

Servir en parsemant avec la coriandre ciselée et les noix colorées

#EFFEUILLETONCHOUFLEUR

**SAUTÉ AU WOK**





+ Follow



ALORS ? T'ES PRÊT\*E ?  
**ENJOY!**

