

Délicieuses fanes

Les légumes de printemps sont souvent vendus avec leurs fanes. Beaucoup de gens les jettent sans savoir que toutes ces petites feuilles tendres sont riches en nutriments et en arômes dont il serait dommage de ne pas profiter.

Fanes de carottes et de radis: faire frire quelques secondes à 160° C dans une petite casserole en inox. Mettre sur du papier absorbant, égoutter, saler, servir à l'apéritif ou décorer un plat.

Fanes de fenouil: ciseler et éparpiller sur une salade ou sur du fenouil cuit à la vapeur.

Fanes de chou-pomme: il est toujours préférable d'acheter un chou-pomme avec ses fanes. Finement hachées, les feuilles tendres du cœur relèvent tous les plats de chou-pomme. Elles sont particulièrement riches en caroténoïdes, précurseurs de la vitamine A. Mais pour qu'elles conservent leurs nutriments et leur arôme il faut les ajouter juste en fin de cuisson. Les feuilles tendres s'apprêtent comme les épinards et sont délicieuses avec de l'ail, du jus de citron et un peu d'huile d'olive ou de beurre.

