



Les fanes de légumes – qui finissent le plus souvent au compost voire à la poubelle - peuvent pourtant être utilisées avec succès dans de nombreuses recettes culinaires telles que des tartes, des pestos, des potages, des gougères, des sauces, etc.

1. Quels sont les intérêts de cuisiner des fanes ?

- **Avantages économiques** : vous réalisez des économies en optimisant l'utilisation de vos légumes et en réalisant ainsi plusieurs préparations.
- **Qualités nutritionnelles** : les feuilles, la peau des légumes sont riches en antioxydants car elles font face aux agressions extérieures (vent, soleil, insectes, etc.). Les fanes de radis, par exemple, contiennent de la provitamine A, vitamine B9 et C. Les feuilles de betteraves sont riches en lutéine et en zéaxanthine (caroténoïdes antioxydants).
- **Avantages écologiques** : vous réduisez le volume de votre poubelle et évitez de les jeter avec le reste de vos déchets (moins de transport, moins d'enfouissement ou d'incinération)
- **Découverte de nouvelles saveurs**

2. Quelles fanes utiliser en cuisine ?

- Les fanes de carottes, de radis, de navets, de betteraves, de fenouils, d'oignons frais
- Les feuilles vertes de poireaux, de bettes, de céleri, de laitues
- Les épluchures de carottes, navets, aubergines, betteraves, courgette, pommes, poires
- Les tiges et les « queues » de persil et autres herbes souples (basilic, cerfeuil...), choux, brocolis, choux-fleurs, thym, champignons, courgettes, courges (comestibles)
- Les cosses de fèves et de petits pois.
- Les écorces d'oranges, de citrons, de pamplemousses

Attention !

- Les feuilles de tomates, de pommes de terre, d'aubergines, de poivrons et piments, de rhubarbe ne sont pas comestibles.
- Privilégiez des aliments issus de l'agriculture biologique pour éviter les concentrations de pesticides.



1. Ingrédients

- 1 bonne poignée de fanes (en mélange, c'est meilleur !)
- 2 pincées d'oléagineux de votre choix (amandes, cacahuètes, pistaches, noisettes, noix de cajou)
- De l'ail, à doser en fonction des goûts
- Quelques feuilles d'aromatiques (persil, basilic, cerfeuil...)
- Huile d'olive
- Fleur de sel
- Epices (facultatif) : cumin, curry, paprika, curcuma, etc.

2. Préparation

- Laver les fanes à l'eau claire et les sécher avec un torchon
- Mettre tous les ingrédients dans un mixeur : les fanes, les oléagineux, quelques cuillères à soupe d'huile d'olive et l'ail
- Mixer finement, ajouter le sel, les épices, en fonction des goûts
- Bonne dégustation !

Astuce ! Il est possible de remplacer le mixeur par "l'huile de coude", en utilisant un mortier et un pilon et en ayant préalablement découpé les fanes à l'aide d'un couteau ou d'une paire de ciseaux.

3. Conservation

Les pestos sont à consommer rapidement pour éviter les risques de botulisme (une intoxication due à la présence d'une bactérie qui peut, dans certains cas, se développer dans les pestos). Ils se conservent toutefois 24 heures au réfrigérateur.