



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

271, route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67 - animlacoudraie@gmail.com

Le panier de la semaine

| Légumes | Variété | Unité | Prix | PETIT PANIER | | GRAND PANIER | |
|--------------|---------|-------|--------|--------------|----------------|--------------|----------------|
| | | | | Quantité | Prix | Quantité | Prix |
| Bette | | Botte | 2.30 € | 1 | 2.30 € | 1 | 2.30 € |
| Céleri | Branche | Pièce | 2.00 € | 1 | 2.00 € | 1 | 2.00 € |
| Salade | | Pièce | 1.30 € | 1 | 1.30 € | 1 | 1.30 € |
| Courge | | Kg | 3.00 € | 1 | 3.00 € | 1 | 3.00 € |
| Persil | | Botte | 1.20 € | 1 | 1.20 € | 1 | 1.20 € |
| Chou | Lorient | Pièce | 2.50 € | | | 1 | 2.50 € |
| Navet | | Botte | 2.70 € | | | 1 | 2.70 € |
| Coriandre | | Botte | 0.80 € | | | 1 | 0.80 € |
| Total | | | | | 10.00 € | | 16.00 € |

Pourquoi ne pas essayer de nouvelles habitudes ? De retour du marché le panier plein de légumes frais et plein de fanes, on rince, on essore, on hache grossièrement les fanes et on fait poêler le tout...

LES FANES DE LEGUMES

Dans le contexte actuel, on fait avec ce qu'on a dans sa cuisine. Profitons-en pour expérimenter les goûts et les mélanges et pour utiliser les produits dans leur intégralité ! Les fanes sont peu caloriques et très riches en vitamines et antioxydants : carotène, vitamine C, acide folique, calcium. Elles ont un goût très puissant et peuvent être une alternative au sel et épices qu'on ajoute habituellement aux plats. Si les fanes de printemps se cuisinent comme de jeunes épinards, les fanes d'hiver sont plus appréciées cuisinées dans une recette (soupe etc). Attention, toutes les fanes de légumes ne se mangent pas ! On évitera les fanes d'aubergine, de poivron, pommes de terre et tomate.

Les fanes peuvent être utilisées dans :
 • Les condiments et sauces (fanés de carottes, navets, panais, radis)
 • Les desserts et boissons (de betteraves confites, de fenouil)
 • Les gratin (de betteraves, de brocolis, de carottes, de fèves, de navets, de panais, de radis)
 • Les omelettes (de betteraves, de brocolis, de carottes, de fèves, de navets, de panais, de radis)
 • Les plats et accompagnements (cosses de fèves, fanés de betteraves, carottes, chou, navets, orties, patates douces)
 • Les purées et soupes (les cosses de petits pois, les feuilles de carottes, navets, panais, radis)
 • Les quiches, tartes et tartinades : (fanés de carottes, navets, panais, radis, les tiges bien vertes d'échalotes, d'oignons)
 • Les salade (premières feuilles de carottes, navets, panais, radis, les tiges bien vertes d'échalotes, d'oignons)
 • Les soupes et veloutés (cosses de fèves, de petits pois, les feuilles de carottes, navets, orties, panais, radis)
 • Les pestos (fanés de radis, navet, carotte)
 • Le beurre (mélangé à des fanés de radis, mais ciboulette ...).

A vous maintenant de créer vos mélanges et d'épicer vos recettes !

RECETTES ANTI GASPI



Tempura de fanés de navet, vert d'oignon et crevettes

Les tempura sont des beignets japonais très rapides à faire qui se préparent au dernier moment. On peut les faire aussi avec des épluchures, en sucré ou en salé. Ils sont donc ouverts à l'imagination et aux variantes.

- Ciselez fanés, verts d'oignon et coriandre (quantité au goût de chacun). Coupez les crevettes en morceaux si elles sont grosses.
- Dans un saladier battez l'œuf, ajoutez l'eau glacée et battez rapidement. Ajoutez la farine et mélangez avec une fourchette. La farine ne doit pas être totalement incorporée, les grumeaux sont non seulement permis mais ils sont souhaités !
- Ajoutez les fanés, les verts et les crevettes.
- Faites frire rapidement par cuillerées, quelques secondes de chaque côté.
- Saupoudrez d'une pincée de sel et servez immédiatement.

Préparation : 15 mn.
Cuisson : 15 mn.
Pour 2 personnes.

- les fanés d'une botte de petits navets
- 3 ou 4 vert d'oignon
- un peu de coriandre fraîche
- quelques crevettes cuites et décortiquées
- 1 œuf
- 25cl d'eau glacée (très important)
- 80gr de farine

Préparation/cuisson : 45 mn.
Pour 6 personnes.

- pâtes à gratin
- 1 botte de fanés de navets
- ail
- beurre/farine/lait
- citron
- parmesan

Gratin de de pâtes aux fanés de navet et citron

- Faire cuire les pâtes 2mn de moins qu'al dente. Les égoutter.
- Lavez les fanés, coupez les plus ou moins finement et faites les fondre dans une casserole avec un peu de matière grasse et une gousse d'ail hachée.
- Faites une béchamel assez liquide avec le beurre, la farine, le lait. Salez, poivrez.
- Mélangez les fanés, la béchamel, le jus de citron et les pâtes.
- Saupoudrez de parmesan râpé et enfournez 25 mn à 180/190°C.

