

FAN DE FANES

CHIPS D'EPLUCHURES DE LEGUMES

Ingrédients :

Pelures de légumes (carotte, betterave, pomme de terre, panais, patate douce...). Sel. Huile d'olive. Herbes aromatiques (herbes de Provence...) et/ou épices (curry, paprika, curcuma, gingembre).

Préchauffez le four à 160°C. Brossez les légumes sous l'eau, essuyez-les et pelez-les. Placez les épluchures dans un saladier. Arrosez-les d'un petit filet d'huile d'olive, salez et saupoudrez d'herbes ou d'épices. Mélangez avec les mains. Répartissez les épluchures sur une plaque de four ou dans un grand plat, en évitant de les superposer. Enfourez les épluchures pendant env. 30 minutes. (Gérez la cuisson par rapport à votre four) Dégustez les chips chaudes ou froides. Si les chips ont ramolli, repassez-les au four ; quelques minutes suffiront pour leur redonner du croustillant.

VELOUTE DE COSSES DE FEVES A LA MENTHE

Ingrédients :

20 cosses de fèves environ. 3 petites pommes de terre nouvelles. 1 litre d'eau. 6 à 8 feuilles de menthe. 3 gousses d'ail. 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Sel et poivre.

Lavez les cosses de fèves et enlevez les gros fils. Coupez les cosses en morceaux et mettez-les dans une cocotte avec l'ail épluché et l'huile d'olive. Faites revenir à feu doux et à couvert pendant quelques minutes. Pendant ce temps, brossez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Ajoutez-les au contenu de la cocotte avec les feuilles de menthe ciselées. Versez 1 litre d'eau. Salez et poivrez. Cuire 15 minutes à feu doux à partir de l'ébullition. Mixez la soupe dans un Blender. Rectifiez l'assaisonnement et servez chaud.

Variante : avec des cosses de petits pois.

VELOUTE DE COSSES DE PETITS POIS A LA MENTHE

Ingrédients :

Les cosses de 600 g de petits pois frais (soit environ 330 g de cosses). 1 oignon. 2 pommes de terre moyennes (environ 200 g). Quelques brins de menthe. Huile d'olive. Eau. Quelques petits pois crus. Un peu de fromage (chèvre, brebis...) ou de tofu. Sel, poivre.

Lavez les cosses et supprimez leurs extrémités dures et les fils. Emincez l'oignon. Dans une grande casserole à fond épais, faites-le revenir dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez les cosses. Pelez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Ajoutez-les également dans la casserole. Couvrez d'eau. Salez, poivrez. Portez à frémissement et laissez mijoter à couvert jusqu'à ce que les cosses et les pommes de terre soient tendres, environ 30 minutes. Laissez tiédir puis mixez avec la menthe. Filtrez à l'aide d'un chinois. La soupe peut se manger chaude ou froide. Au moment de servir, on rajoute un peu de féta ou de tofu ou d'un autre fromage en petits cubes, ainsi que de quelques petits pois frais et quelques feuilles de menthe fraîche.

SOUPE MULTI-FANES

Ingrédients :

200 g de fanes variées (feuilles et tiges sauf carottes). 1 gros oignon. 3 carottes. 90 g de millet (cru). Environ 1 litre et demi d'eau. Huile d'olive. Sel, poivre. Epices, herbes aromatiques (facultatifs).

Emincez les légumes et les fanes (on peut les couper finement au ciseau). Dans une grande casserole, faites-les revenir quelques minutes à feu doux dans de l'huile d'olive. Ajoutez l'eau, ainsi que le millet rincé. Salez, poivrez. Faire chauffer et laissez cuire à couvert à feu moyen une vingtaine de minutes. Peut se servir avec un peu de crème

MUFFINS aux fanes de radis et au chèvre

Ingrédients : pour 12 muffins

120 g de farine. 65 g de fromage de chèvre frais. 3 belles poignées de fanes de radis. 12 cl de lait végétal. 25 g d'huile d'olive. 1 œuf. 1 demi-cuillère à café de bicarbonate de soude alimentaire. 1 cl à soupe de miel. Graines de tournesol. Sel, poivre.

Dans un saladier, mélangez la farine avec le bicarbonate, l'œuf, le lait et l'huile. Salez et poivrez. Ajoutez le fromage de chèvre coupé en cubes et les fanes de radis émincées au ciseau. Rajouter une cuillère à café de miel Remplissez les moules à muffins graissées et farinées (sauf si elles sont en silicone) au trois quarts. Parsemez de graines de tournesol. Enfourez dans un four préchauffé à 180° C pendant 20 minutes.

QUICHE aux fanes de navet, tomates séchées et chèvre frais

Ingrédient : pour une tarte d'environ 26 cm de diamètre

La pâte : 220 g de farine. 65 g d'huile d'olive. Environ 90 cl d'eau froide. 1 pincée de bicarbonate de soude alimentaire. 1 pincée de sel.

La garniture : 250 g de fanes de navet (feuilles + tiges). 3 œufs. 90 g de chèvre frais. Une dizaine de tomates séchées confites à l'huile. 20cl de crème végétale. 1 gousse d'ail. Sel, poivre. Graines de tournesol. Huile d'olive.

Préparez la pâte : mélangez la farine, le sel et le bicarbonate de soude. Faites un puits et versez l'huile. Ajoutez l'eau progressivement, tout en mélangeant. Pétrissez et formez une boule homogène. Laissez reposer au frais 30 minutes.

Lavez les fanes de navet et égouttez-les. Coupez les feuilles au ciseau et émincez finement les tiges. Hachez l'ail. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une sauteuse et plongez quelques minutes les fanes avec l'ail, à feu doux. Réservez. Cinq minutes avant de sortir la pâte du réfrigérateur, allumez le four à 180°C.

Étalez la pâte dans votre moule. Piquez-la avec une fourchette et enfournez pendant environ 10 minutes pour une pré cuisson à blanc (ou cuire avec des haricots secs sur papier sulfurisé)

Pendant ce temps, mélangez les œufs et la crème dans un grand saladier à l'aide d'un fouet. Ajoutez les fanes, le fromage de chèvre en petits bouts et les tomates séchées coupées en petits morceaux. On peut aussi mettre les ingrédients sur le fond de tarte et verser l'appareil : œufs, crème Salez, poivrez. Mélangez bien.

Cuire 30' à 200°

GALETTES de quinoa au vert de poireau

Ingrédients : pour 8 galettes : 100 g de quinoa cru. 180 g de vert de poireau. 1 oignon. 2 gousses d'ail. 2 œufs. 1 cuillère à soupe de farine. 1 grosse cuillère à café de curry. 1 demi-cuillère à café de paprika. Persil. Sel, poivre. Environ 40 cl d'eau. Huile d'olive.

Rincez le quinoa. Rincez les verts de poireaux et émincez-les finement. Emincez l'oignon. Hachez l'ail.

Dans une grande sauteuse, faites revenir le vert de poireau et l'oignon quelques minutes à feu doux dans de l'huile d'olive. Ajoutez l'ail et les épices. Mélangez et laissez cuire ainsi quelques secondes supplémentaires. Ajoutez le quinoa égoutté. Laissez encore cuire 1 minute, puis versez l'eau. Salez, poivrez. Montez un peu le feu et faites cuire environ 15 minutes à couvert, en remuant un peu. Versez la préparation dans un saladier. laissez un peu refroidir. Ajouter les œufs battus en omelette, le persil, la cl à soupe de farine et mélanger...

Dans une poêle huilée chaude, faire cuire les galettes un peu épaisses 8' de chaque côté, le temps qu'une croute se forme pour pouvoir les retourner facilement à l'aide d'une spatule. Déposez les galettes ainsi réalisées sur du papier absorbant et dégustez-les chaudes accompagnées de crudités et d'une sauce au yaourt et au persil, ou encore d'une sauce tomate épaisse. On peut les faire cuire au four (moins gras) sur un papier sulfurisé.

Vous pouvez également le faire avec des fanes à la place des poireaux

BROUILLADE aux fanes de radis

Ingrédients : pour 2 personnes

4 œufs. Les fanes d'une belle botte de radis (ou carottes ou mélange plusieurs fanes) 1 oignon. 2 gousses d'ail. 5 cl de crème végétale. Huile d'olive. Sel, poivre.

Nettoyez les fanes et séchez-les. Emincez-les grossièrement ou coupez au ciseau et hachez l'ail. Réservez. Emincez l'oignon. Faites-le revenir 5 minutes dans de l'huile d'olive, à feu doux. Ajoutez les fanes et l'ail aux oignons et laissez encore cuire 10 minutes à feu moyen puis doux à couvert. Les fanes vont réduire de volume et devenir vert foncé.

Pendant ce temps, battez les œufs dans un saladier, ajoutez la crème, du sel et du poivre... Montez un peu le feu, ajoutez un peu d'huile si nécessaire, et versez les œufs battus sur les légumes. Faites cuire quelques minutes sous forme de brouillade en remuant de temps en temps à l'aide d'une spatule en bois, ou d'omelette.

GALETTES de pommes de terre aux fanes de carottes

Ingrédients : pour une vingtaine de galettes

600 g de pomme de terre. Les fanes de 10/12 carottes. 1 bel oignon. 1 gousse d'ail. 1 œuf. 1 cuillère à café de curcuma. 1 demi-cuillère à café de curry et de gingembre. 1 yaourt. Huile d'olive.

Faites cuire les pommes de terre à l'eau bouillante ou à la vapeur. Pelez-les et réduisez-les en purée à l'aide d'une fourchette. Faites cuire les fanes de carottes ciselées fin (**sans les tiges**) à la vapeur 10 à 15 minutes pour les attendrir. Hachez-les grossièrement. Mélangez-les à l'écrasé de pommes de terre. Ajoutez le yaourt, l'œuf battu. Emincez l'oignon et hachez l'ail. Faites revenir l'oignon quelques instants à feu doux dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez l'ail haché et cuire 3 minutes. Ajoutez-les à la préparation. Ajoutez les épices, salez et poivrez. Formez des galettes, faites les bien dorer à feu moyen dans l'huile d'olive- Egouttez sur du papier absorbant. Servez sans attendre avec une salade verte ou d'autres crudités de saison. On peut aussi les cuire au four.

FEUILLES DE BETTERAVE farcies à la grecque

Ingrédients :

Riz (env200g). 1 cuillère à soupe de graines de tournesol. 1 oignon. Feuille de menthe, piment (facultatif). 200 g de sauce tomate ou coulis maison. De belles feuilles de betteraves. Eau. Une demi-cuillère à café de bicarbonate de soude alimentaire

Broyez les graines de tournesol et les faire torréfiez 7 minutes dans une poêle sèche. Cuire l'oignon dans de l'huile d'olive 2 minutes. Rajoutez le riz, la sauce tomate, environ 10 minutes. Rajoutez la menthe et les graines. Faire blanchir les feuilles de betteraves dans l'eau et le bicarbonate. Réservez. Puis farcir les feuilles (environ 2 cuillère à café de farce). Attachez avec un fil. Les installer dans une casserole et couvrir d'eau salée plus reste de sauce tomate. Cuire 15 à 20 minutes.

TEMPURA d'épluchures

Ingrédients :

Des épluchures de courgettes, d'aubergines, de navets).

Pour la pâte : 100 grammes de farine de blé. 50 grammes de fécule. 1 cuillère à soupe de condiment aux algues ou du sel et 1 pincée d'herbes de Provence. 1 blanc d'œuf. De l'huile pour friture.

Mélangez la farine, la fécule, le condiment aux algues dans un saladier. Versez de l'eau progressivement de manière à obtenir une pâte épaisse qui nappe une cuillère. Montez le blanc en neige et incorporez-le à la pâte. Laissez reposer pendant 1 heure.

Préparez des épluchures assez longues. Faites chauffer l'huile dans une poêle à bords hauts. Prévoyez une assiette garnie de papier absorbant. Nappez les épluchures de pâte en laissant l'excédent s'écouler. Faites frire jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée. Réservez au fur et à mesure sur le papier pour absorber l'excès d'huile. Evitez de mettre les morceaux les uns sur les autres, sinon ils risquent de ramollir. Servez rapidement une fois refroidis. On peut les réchauffer avant dégustation.

GOUGERES toutes vertes

Ingrédients :

Un bol de fanes mélangées : fanes, feuilles vertes de salade (fac), queues de persil, etc. 250 ml d'eau. 125 grammes de farine. 100 grammes de fromage râpé ou parmesan. 4 œufs. 50 ml d'huile d'olive. 15 olives noire dénoyautées au naturel. Sel et poivre.

Lavez les fanes soigneusement avant de les cuire à la vapeur quelques minutes. Lorsqu'elles ont bien diminué de volume, égouttez-les en les pressant un peu entre vos mains, puis hachez-les. Réservez.

Préchauffez le four thermostat 6 (180°)

Dans une casserole, faites chauffer l'eau avec l'huile d'olive. Salez et poivrez. Versez d'un seul coup la farine et mélangez énergiquement avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la pâte soit épaisse et se décolle des parois. Coupez alors le feu et incorporez les œufs un par un à la cuillère. Attendez que l'œuf précédent soit bien incorporé avant de mettre le suivant. Ajoutez ensuite les olives coupées finement, le fromage râpé et les légumes.

Huilez une plaque allant au four et, à l'aide de 2 cuillères à soupe, déposez des petits tas de pâte(quenelles) en laissant un espace entre eux. Enfournez pour 25 minutes environ. Sortez les gougères lorsqu'elles sont légèrement dorées.

TARTES aux fanes de carotte

Ingrédients :

2 oignons ou 1 oignon et 1 échalote. 100 grammes de fanes (environ 2 bottes de carotte). 3 œufs. 15 cl de crème végétale et 15 cl de lait végétal. 70 grammes de comté ou de chèvre (râpé). Sel et poivre. Cumin. Muscade. Gingembre. Faites cuire 10 minutes la pâte à blanc. Faites revenir à peine, oignon, échalote émincés dans de l'huile d'olive (juste fondu). Rajoutez les fanes ciselées fin **sans les queues**. Faites revenir à peine et rajoutez un fond d'eau (environ 10 cl) dans la poêle. Laissez mijoter quelques secondes avec le couvercle, puis enlever le couvercle pour laisser fondre les fanes. Rajoutez de l'eau pour ne pas les faire griller.

Versez la préparation sur le fond de tarte refroidi, rajoutez les œufs battus avec du lait ou de la crème, ainsi que sel, poivre et épices et fromage râpé. Cuire 30 minutes à 200° C.

SAMOUSSAS aux fanes de navets blancs et fromage de chèvre

Ingrédients :

350 g de mélange de feuilles de navets blancs ou radis. 150 g de fromage de chèvre. 1 cuillère à café d'épices pour Tandoori ou de votre choix... 1 œuf. 15 feuilles de brick. Huile d'olive. 1 cl à s de Miel. Sel et poivre.

Lavez vos feuilles vertes puis découpez-les finement avant de les faire cuire 10 minutes avec un peu d'eau. Laissez tiédir et entre-temps couper le fromage en petits morceaux. Ajoutez l'œuf, les épices, peu de sel et poivre ainsi que les morceaux de fromage de chèvre et la cl à soupe de miel. Coupez les feuilles de brick en deux. Pliez les samoussas : Prenez chaque demi-feuille, sur un plan de travail. Pliez-la en deux dans le sens de la longueur. Mettez la farce en haut à gauche, puis pliez au fur et à mesure en triangle. Badigeonnez d'huile et cuisez au four 8 minutes à 180°.

TIGES de fenouil confites

Ingrédients :

Tiges de fenouil. Sucre blond (1.5 fois le poids des tiges). Eau (1.5 le poids des tiges).

Lavez bien les tiges de fenouil. Retirez éventuellement les fils fibreux et coupez les tiges en rondelles (ou tronçons). Faites-les blanchir 10 minutes dans de l'eau bouillante. Egouttez-les et pesez-les. Faites-les ensuite confire doucement dans une casserole à fond épais, avec une fois et demi leur poids en sucre et en eau, jusqu'à ce que les rondelles de fenouil soient bien enrobées, brillantes et moelleuse. Le liquide doit diminuer un peu et devenir sirupeux.

Versez les rondelles de fenouil encore bouillantes avec le sirop dans un bocal en verre stérilisé. N'hésitez pas à tasser les tiges pour qu'elles soient bien recouvertes de sirop. Laissez refroidir. Fermez le bocal hermétiquement ; stocker dans un endroit frais et sec. Conserver ainsi environ 2 mois. Après ouverture, conservez-les au réfrigérateur.

CAKE ou Muffins à la peau de banane

Ingrédients :

3 peaux de banane bien mûres. 60 g de pépites de chocolat. 60 g de sucre de canne. 180 g de farine (on peut aussi couper avec de la maïzena). 1 ½ sachet de levure. 50 g de beurre. Eau. 1 cuillère à soupe de rhum (fac). 2 œufs.

Préchauffez le four à 180°. Verser l'eau dans une casserole, ajoutez les peaux coupées en morceaux. Chauffez à feu vif en remuant jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau. (Si on ne fait pas cuire les peaux, mettre 10 cl de crème fraîche) et mixez les peaux. Séparez les blancs des jaunes. Fouettez les jaunes avec du beurre mou et le sucre. Incorporez farine, levure, peaux de banane mixées. Montez les blancs bien fermes et incorporez à la préparation. Ajoutez les pépites de chocolat. Mettez dans un moule à cake ou moules à muffins.

Pour faire un cake faire cuire 50 minutes. Pour des muffins : 15 minutes de cuisson

COURGETTE CAKE

Ingrédients :

4 courgettes (vertes ou jaunes) avec peau. 3 œufs. 5 cuillères à soupe d'huile. 150g de farine. 30 g de Maïzena. 40 grammes de noix concassées. 50 grammes de miel. 60 grammes de cassonade. 100 grammes de fromage blanc. 1 citron bio. 40 grammes de poudre de noisettes ou autre oléagineux. 1 demi-cuillère à café de bicarbonate. 1 demi sachet de levure. 1 gousse de vanille. 4 pincées de sucre muscovado (ou cassonade). 1 cuillère à café de cannelle. 1 pincée de sel. Préchauffez votre four à 160° C. Epluchez vos courgettes et coupez vos épluchures en petits morceaux. Faites-les revenir quelques instants dans du beurre avec du muscovado. Réservez. Râpez vos courgettes. Dans un bol, battez les œufs et le miel. Ajoutez les grains de votre gousse de vanille à la préparation, ainsi que l'huile, le fromage blanc et le sel. Incorporez les noix hachées, le zeste du citron, les courgettes râpées, les épluchures confites et la poudre de noisettes. Versez en pluie fine, la farine, la Maïzena, la levure et le bicarbonate. Beurrez le moule à cake. Laissez cuire environ 35 minutes. Piquez au couteau afin de vérifier la cuisson.

Ce cake peut se faire salé avec du parmesan(100g) et des olives vertes(100g)

CHIPS de pelures de pomme

Ingrédients :

Epluchures de pommes. Sucre brun ou brun. Cannelle en poudre.

Préchauffez le four à 150°C. Lavez bien les pommes, essuyez-les et pelez-les. Placez les épluchures dans un saladier. Saupoudrez-les de sucre et de cannelle. Mélangez avec les mains. Répartissez les épluchures sur une plaque de four ou dans un grand plat, en évitant de les superposer. Enfournez pendant environ 30 minutes. Retournez-les à mi-cuisson. Pour savoir si les chips sont prêtes, sortez-en une du four et laissez-la refroidir. Si elle durcit et devient cassante, c'est bon, sinon poursuivez la cuisson. Sortez-les du four et laissez-les refroidir avant dégustation. Dégustez les chips dans la journée, car elles perdent rapidement de leur croustillant.

Peut se faire avec des pelures de poires également. Peut se faire en version salée.

AUTRES IDEES :

ZESTES D'AGRUMES SÉCHÉS ET MIXÉS : pour parfumer desserts.

VERT DE POIREAUX SÉCHÉ ET MIXÉ : comme condiment.

RECETTES DE PESTO AVEC DES FANES

Les principales fanes qui se mangent sont : Radis, betteraves, carottes, panais, navets, fenouils, oignons nouveaux, échalotes, brocolis, chou rave et chou-fleur....

Ingrédients :

200g de fanes, lavées, séchées, coupées finement aux ciseaux, sans les tiges ; 10 cl d'huile de colza et 10 cl d'huile d'olive ; 50g d'amandes en poudre ou autre oléagineux : pignons de pin, graines de tournesol, etc... ; 30 à 50 g de parmesan ou de fromage sec râpé (chèvre...) ; ½ jus de citron ; sel ; poivre.

Couper les fanes au ciseau. Pour les carottes, il faudra couper encore plus fin et ôter les queues. Mixer les fanes avec les 10cl d'huile de colza, petit à petit selon la taille du mixeur hachoir. Ajouter les amandes, le fromage, le sel et le poivre, le demi jus de citron (facultatif). Finir avec 5 cl de l'huile d'olive (ou plus). En garder pour recouvrir d'une mince pellicule dans chaque pot rempli avant fermeture.

Quand tout est bien mixé, goûter et rectifier l'assaisonnement, rajouter éventuellement des épices, de l'ail haché, et mettre dans des petits pots préalablement stérilisés et refroidis. Recouvrir du restant de l'huile d'olive. Bien fermer et garder au réfrigérateur

NB : on peut faire du pesto avec bien d'autres résidus de légumes comme les épluchures de courgettes

On peut également faire des pestos d'herbes fraîches : basilic, persil, ciboulette... Et de plantes sauvages comme l'ail des ours (la plus connue), l'alliaire, l'ortie, l'égopode, le plantain....

Attention : toutes les fanes, feuilles, tiges ne sont pas consommables, comme par exemple : les feuilles de pommes de terre, de tomates, poivrons et aubergines qui sont très toxiques notamment à cause de la solanine....

CE QU'IL Y A COMME BIENFAITS DANS LES FANES ET EPLUCHURES

Il est important de noter que toutes ces fanes contiennent, outre les fibres, de nombreux minéraux, oligoéléments, acides aminés, vitamines et j'en passe...qui sont de bons amis pour notre santé.

Quelques exemples :

- **Les fanes** : la majorité contiennent (vitamine C, B9, glutamine, fer). Radis et navets ont en plus (calcium, cuivre, vitamine A, B, E, K).
- **Les tiges vertes** des oignons et échalotes (carotène, vitamine C); brocolis (vitamine C, K)
- **Les feuilles** : de brocoli (caroténoïde, vitamine A) ; de chou-fleur (vitamine B9, calcium) ; de betterave rouge (calcium) et leurs nervures (polyphénol) ; de blettes (glutamine surtout dans les blettes de couleurs)
- **Les épluchures** : oignon rouge et ail (quercitrine, flavonoïdes) ; carotte, concombre (quercitrine, polyphénol, fibres, vitamine K et potassium pour le concombre) ; pomme de terre (vitamine B, C, potassium, fer, calcium, zinc) ; aubergine (flavonoïde, magnésium)
- **Les peaux** : potimarron (vitamine A) ; melon et pastèque (citrulline) ; peau blanche de la pastèque (très riche en oligoéléments, antioxydants, vitamines et minéraux) ; pomme (vitamines C, A, fibres, pectine, antioxydant : quercétine, flavonoïde) ; banane (fibres, calcium, vitamine D, tryptophane) ; écorce d'ananas (bromélaïne) ; tomate(flavonoïde)
- **Les cosses** : pois, fèves (fibres, vitamine B9, calcium, potassium).
- **Les graines** : courges (fer, oméga 6, protéine, magnésium, phosphore).
- **Les pépins** : pomme (pectine) ; raisin (antioxydant, resvératrol).
- **Les zestes** : agrumes comme orange, citron utilisés plus couramment (vitamine C, calcium, antioxydant, flavonoïde). De même la peau blanche (fibres, antioxydant).

Ceci n'est pas exhaustif !!!! C'est juste pour donner une idée de la richesse de ces restes de légumes et fruits souvent jetés !!!! Bon d'accord, ils nourrissent le compost, mais ils ont tellement de qualités insoupçonnées !

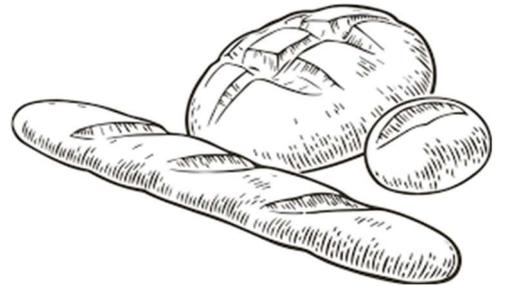
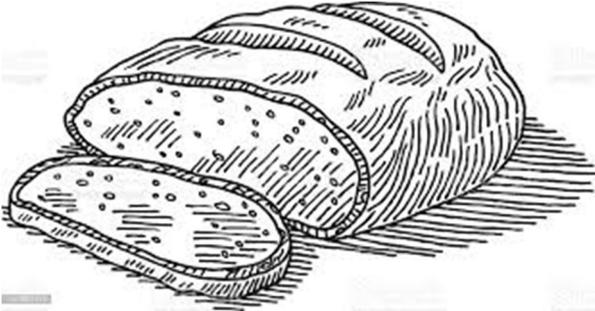
Pour ne pas perdre tous ces bienfaits, il est recommandé de manger le plus possible **cru** ou de **cuire à température basse à l'étouffée** pour ne pas perdre les vitamines....

Bien laver les légumes et les fruits (eau plus bicarbonate de soude :1cls par litre, si très sales)

IL EST SOUHAITABLE D'UTILISER DES EPLUCHURES ET DES FANES PROVENANT DE LEGUMES ET DE FRUITS D'ORIGINE BIOLOGIQUE.

Contact : Agnès Colomb : agnescolomb@orange.fr

Recettes à base de pain rassis



Fan de Fanes de Vivre Bio en Roannais
Contact : Agnès COLOMB – agnescolomb@orange.fr

Recettes salées

PATE VEGETAL

250 g de pain ; 100 g d'oignons ; 1 gousse d'ail ; 3 carottes ; 25 cl de bouillon de légumes ; 100 g de champignon de Paris ou forestier ;

FACULTATIF : 2 cuillères à soupe de cognac ou porto ; 30 g de noisette ; olives. Thym, romarin, laurier, clou de girofle. Curry, paprika, cumin, piment d'Espelette.

Faites un bouillon avec 1 cube de bouillon de légumes et 25 cl d'eau. Humidifiez le pain dans le bouillon. Coupez les légumes en julienne (petits tronçons). Faites-les fondre dans une poêle, à feu doux (l'étouffé). Mixez l'ensemble (bouillon, pain, légumes) et rajouter à votre convenance (alcool, herbes mixées, épices...) ; saler et poivrer. Mettez dans un plat à cake huilé.

Enfournez dans le four préchauffé à 180° et laissez cuire 45' à 1H (testez au couteau)

A servir froid à tartiner ou avec une salade.

PAIN PERDU AU THON

3 Œufs ; 1 boîte de thon (265g) ; 1 baguette de pain (environ 250g) ; une pincée de Muscade râpée ; 50 g de fromage râpé pour gratiner ; 50 cl de lait ; poivre ; sel.

Préchauffez le four à 180°.

Faites chauffer le lait avec le jus du thon sans faire bouillir. Coupez le pain en petits cubes. Mettez le pain dans la préparation du lait avec le jus du thon encore chaud. Attendez jusqu'à l'absorption du lait pour mixer afin d'obtenir une consistance d'une purée liquide. Incorporez 3 œufs entiers avec du sel et du poivre et la noix de muscade Ajoutez le thon grossièrement émietté. Mélangez l'ensemble.

Mettez dans un plat à gratin huilé + gruyère dessus. Enfournez et laissez cuire 45' à 180° ou faire des galettes à la poêle.

Servir ce gratin chaud avec une salade verte.

POUNTI (Le pounti est un plat auvergnat)

500 g de pain ; ½ l de lait ; 5 œufs ; 5 cuillères à soupe de crème (environ 15 à 20 cl) ; 5 grosses feuilles de blettes (uniquement le vert) ; 1 botte de persil ; 2 cuillères à soupe de farine ; 1 poignée de gros pruneaux. Sel, poivre.

FACULTATIF : 1 oignon haché. Fines tranches de lard ou lardons.

Préchauffez le four à 180°. Laissez gonfler les pruneaux dans de l'eau tiède. Faites tremper le pain en petits morceaux dans le lait tiède. Mixer le pain imbibé de lait. Battez les œufs, la crème, la farine, le sel et le poivre. Ajoutez les blettes, le persil, oignon (facultatif) - le tout haché. Complétez par les pruneaux entiers.

On peut barder les pruneaux d'échine de lard crue ou des lardons frits (facultatif).

Mettez dans un plat à cake huilé. Enfournez et faites cuire à 180° entre 50' et 1H (vérifiez la cuisson à cœur avec une lame de couteau). Laissez refroidir avant démoulage.

Ce plat se mange tiède en entrée avec une salade verte ou en plat du soir.

CHAPELURES PARFUMÉES

Avec 100 g de pain rassis mixé vous pouvez faire des chapelures :

Aux algues : 10 g de paillette d'algues mélangées.

Aux graines : 50 g de mélange de petites graines (chanvre, lin, sésame, pavot, tournesol).

Aux herbes et plus : 2 c. à café de persil séché ; 1 c. à café de fines herbes séchées ; 1 c. à café d'échalote ou oignon déshydraté ; ½ c. à café d'ail en poudre ; et poivre.

Mixer le pain et les autres ingrédients.

Les chapelures réalisées se conserveront plusieurs semaines dans un pot hermétique à l'abri de la lumière.

Recettes sucrées

COOKIES

180 g de pain rassis sec – 100 g de beurre salé ramolli (à température ambiante) – 45 g de sucre – 1 œuf – 1 cuillère à café de levure – 90 g de pépites de chocolat ou chocolat concassé.

Coupez le pain rassis ou un peu grillé, en petits morceaux. Mixez-le pour faire de la chapelure. Mélangez : 100 g de beurre ramolli, le sucre, l'œuf, la levure et ajoutez la chapelure obtenue avec le pain rassis et le chocolat. Faites chauffer le four à 160°. Préparez des boules d'environ 30 g de la préparation obtenue. Déposez du papier de cuisson sur une grille ou une lèche frite et placez-y des boules d'environ 30 g de la préparation et les aplatir un peu.

Faites cuire 15' à chaleur tournante à 160°. Laissez les cookies se refroidir sur la grille.

Les cookies se conservent dans une boîte en fer environ 15 jours.

PUDDING

600 g de pain – 100 g d'abricots ou de figues, sèches - 100 g de raisins secs – 1 cuillère à soupe de rhum – 150 g de confiture au choix (orange, pomme, poire, prune, ...) – 1 cuillère à café de vanille ou cannelle en poudre – 1 l de lait – 6 œufs – 100 g de sucre en poudre – 60 g d'amande en poudre.

Laissez gonfler les raisins et les fruits secs coupés en quatre dans de l'eau tiède. Coupez le pain en petits morceaux dans un grand saladier et versez-y le lait chaud par-dessus. Laissez gonfler jusqu'à complète absorption du lait. Puis mixez-le. Cela se transforme en une espèce de bouillie. Préchauffez le four à 180°. Ajoutez à la préparation : 3 œufs entiers et les 3 jaunes d'œufs restants. Incorporez les fruits secs égouttés, le rhum (facultatif), la confiture, le sucre, la vanille et les amandes en poudre, la cannelle. Puis montez les 3 blancs d'œuf restant en neige et mélangez-les délicatement à la préparation.

Graissez un moule rond à gâteaux. Versez-y la préparation.

Laissez cuire en bain marie environ 1 h 30'. Testez au couteau (à cœur).