

RECETTE ANTI-GASPI AUX FANES DE NAVET

Ingrédients pour 1 à 2 pers.

Les fanes d'une botte de navet,
1 gousse d'ail,
1/2 c à café de piment sec en flocons,
huile d'olive, sel



Préparation

Coupez les fanes et réservez les navets pour d'autres recettes. Retirez la nervure centrale si elle est dure et lavez soigneusement les fanes en deux ou trois eaux. Séchez-les bien avec un papier absorbant et déchiquetez-les. Emincez la gousse d'ail et chauffez un peu d'huile dans 1 poêle, environ 2 c à soupe. Jetez l'ail et laissez-le environ 1 minute (il ne doit pas brunir, il deviendrait amer). Ajoutez alors les feuilles dans la poêle. Laissez « tomber » les feuilles : attendre en remuant un peu que l'eau commence à s'évaporer et que le volume diminue. Ajoutez enfin le piment. Poursuivez la cuisson quelques minutes. Les légumes doivent être cuits, mais ni desséchés ni fondus. Rectifiez l'assaisonnement et servez bien chaud en accompagnement de votre plat. Cela peut être des