



Pour chaque recette ôter la cote des feuilles

SOUPE AUX FANES DE CHOUX-RAVES

Ingrédients

- Feuilles de plusieurs choux-raves,
- 1 ou 2 oignons,
- Quelques pommes de terre,
- Des herbes du jardin ou 1 plaquette de bouillon,
- 3/4 de litre d'eau,

Mode opératoire

Mettre dans une casserole tous les ingrédients 25 à 35 min. Laisser mijoté, mixer. On peut aussi rajouter des carottes, un peu de tige à barbe des fenouils, des pointes de ciboule, une touche de crème...

TARTE OU QUICHE

Ingrédients

- Pâte brisée et/ou feuilleté
- Feuilles de chou rave
- 1 ou 2 Oignons et/ou oignons ciboule selon la grosseur
- 1 ou 2 œufs
- 1 pot de crème fraîche
- Roquefort ou fromage au choix
- Herbes du jardin

Mode opératoire

1. Faire revenir les feuilles de choux-raves ciselées à la poêle avec les oignons ou ciboule.
2. Mélanger avec 1 ou 2 œufs et ajouter la crème
3. Sur la pâte, déposer la préparation fanes + oignons, verser le mélange œufs/crème, ajouter le fromage au choix et les herbes
4. Enfourner 35 à 40 min à 180°

OMELETTE

Feuilles de plusieurs choux-raves ciselées. Avec des pointes de ciboules, 3 ou 4 œufs, des épices, un petit fromage de chèvre... -