

Entrée « anti-gaspi »

POUR UTILISER

des épluchures
&
des fanes
&
des feuilles

CAROTTES CRISPY EN NAGE DE FANES VERTES

(Quantité pour 1 personne)

- ✓ Temps de préparation : 30 minutes
- ✓ Temps de cuisson : 20 minutes pour la soupe + 1 minute pour les chips

ingrédients :

- des épluchures de carottes, ou de tout autre légume bio
- 1 poignée de fanes de radis, de carottes, de choux rave, de bettes...
- 1 pomme de terre de taille moyenne
- 1 cube de bouillon au choix
- 1 cuillère à café de crème fraîche épaisse
- 1 pointe de vinaigre balsamique

Préparation :

1. Réaliser de belles et longues épluchures de carottes, éplucher la pomme de terre et la découper en tranches de 5 mm d'épaisseur. Débiter les fanes grossièrement pour que cela rentre dans la casserole.
2. Faire bouillir 750 ml d'eau dans une casserole, y dissoudre le bouillon. Si la pomme de terre est crue, la mettre dans l'eau bouillante 15 minutes avant les fanes, sinon mettre les deux ensemble à cuire 5 minutes.
3. Pendant ce temps, faire chauffer l'huile et y jeter les épluchures de carottes et de pommes de terre pour les faire frire 1 à 2 minutes.
4. Après la cuisson, mixer finement la soupe verte.
5. Verser la soupe dans un bol et la décorer avec vos chips d'épluchures de légumes.