



VELOUTÉ DE FANES DE RADIS



Pour 3 personnes | Préparation 15 min | Cuisson 20 min

Ingrédients

- Fanes d'une belle botte de radis longs ou ronds
- 1 à 2 pommes de terre (200 g)
- 1 oignon
- 1 c à s d'huile d'olive (10 g)
- 500 ml d'eau
- 1 pincée de gros sel



Préparation de la recette

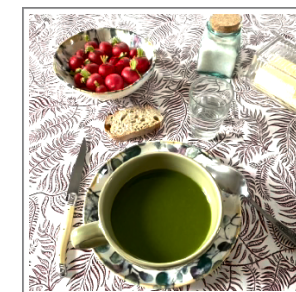
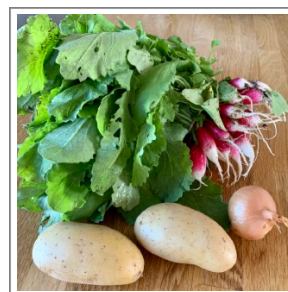
1. Coupez les fanes des radis. Éliminez les feuilles jaunies ou trop abîmées, puis lavez soigneusement les fanes.
2. Pelez les pommes de terre, lavez-les et taillez-les en petits cubes.
3. Pelez et émincez l'oignon.
4. Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile d'olive. Faites revenir l'oignon quelques minutes, jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Ajoutez les cubes de pommes de terre, puis les fanes de radis. Versez 500 ml d'eau.
5. Portez à ébullition, puis laissez cuire à couvert et à feu doux pendant 20 à 25 minutes.
6. Mixez très finement à l'aide d'un blender ou d'un mixeur plongeant, jusqu'à obtenir une texture bien lisse.

Dégustation : Servez ce velouté nature ou accompagnez-le d'une cuillère de fromage blanc, à ajouter au dernier moment dans votre bol.

Le radis en cuisine

Halte au gaspillage et vive les économies !

Une soupe avec les fanes et pour les petits radis, il n'y a pas que le traditionnel pain, beurre et sel. Pour un repas complet, vous pouvez les émincer finement et les ajouter à une salade verte accompagnée d'un oeuf dur ou les tremper dans une tartinaade, houmous ou rillettes de sardines par exemple. Et pourquoi pas les manger chauds ? En les faisant revenir quelques minutes dans un peu d'huile d'olive, ils deviennent alors plus doux et légèrement fondants.



Informations nutritionnelles

Les fanes de radis, souvent jetées par habitude, sont pourtant entièrement comestibles, savoureuses et très riches en nutriments (vitamines A, C, calcium et fer).

Recette pour 1 L de velouté, soit 4 bols de 250 ml ou 3 de 330 ml.

	Pour 100 ml	Pour 250 ml
Energie	41 kcal / 172 kJ	102 kcal / 429 kJ
Protéines	1,0 g	2,5 g
Lipides	1,4 g	3,6 g
dont acides gras saturés	0,2 g	0,4 g
Glucides	5,4 g	13,6 g
dont sucres	1,0 g	2,6 g
Fibres	1,2 g	3,1 g
Sel	0,35 g	0,89 g