

ENTRÉE/APÉRO

# SOUPE DE FANES

Pour **4 personnes**

Préparation **15-20 min**

Cuisson **10 à 30 min**



## Ingrédients

- 1 beau bouquet de fanes de radis, navets, carottes, betteraves, fenouil... seules ou en mélange
- 1 oignon ou échalotes
- sel et poivre ou bouillon de volaille
- (Optionnel) 1 Pommes de terre

## Préparation

1. Emincer l'oignon et faire revenir dans un grand faitout ou une cocotte-minute avec ou sans matière grasse
2. Ajouter les fanes lavées et coupées grossièrement et l'ail. Cuire 5 min
3. Assaisonner
4. Ajouter 4 grands verres d'eau et une pomme de terre pour plus de consistance
5. Cuire 10 min a la cocotte minutes ou 20 à 30 min, à couvert dans le faitout
6. Mixer, ajuster la consistance et l'assaisonnement

## Variez les goûts et les plaisirs

Les fanes de carottes ont un fort goût herbacé, celles de radis et de navets sont plus piquantes, celles du fenouil sont acidulées.

Rendre la soupe moins corsée en ajustant le ratio fanes/pommes de terre ou en mélangeant fanes et légumes feuilles tels que les épinards, la salade ou les orties.

Rendre plus corsée en ajoutant quelques feuilles de céleris branches, du persil frais, de l'estragon, des zestes de citron ou du gingembre, de l'ail ou de l'ail des ours...

Ajouter de la gourmandise avec une belle cuillère de crème fraîche, du lait végétal, un filet d'huile de noisettes et des noisettes concassées, des copeaux de jambon sec ou des lardons grillés, des croûtons à l'ail, des pignons de pin ...

Servir avec des tartines de chèvre frais ou gratiné, des œufs à la coque, une planche de charcuterie...

Faire en version purée en mettant moins d'eau, plus de pommes de terre et du lait