

Coucou! Il y avait des navets avec leurs fanes dans le panier de légumes cette semaine, et je me suis dit qu'il y aurait sûrement plein de gens qui ne sauraient pas quoi faire avec. Je vous propose cette recette qui est sans doute la plus simple, économique et rapide à exécuter.

### **Orecchiette aux fanes de navet**

Temps de préparation 15 minutes

Temps de cuisson 20 minutes

Pour 4 personnes

La recette originale vient de Puglia en Italie. Elle se fait avec un légume appelé cima di rapa, broccoletti di rapa ou friarielli selon les régions d'Italie, mais que je n'ai jamais vu cultivé en France. C'est un cousin proche du navet, et les fanes de ce dernier sont un substitut acceptable dans cette recette. Cela permet surtout de ne pas jeter les fanes de navet au compost, alors qu'elles sont délicieuses, même pour ceux qui n'aiment pas le navet. Cette recette diffère un peu de celle d'origine dans les ingrédients et la méthode, mais l'esprit de frugalité reste le même. Parfois je varie cette recette, qui vous l'aurez compris est assez passe-partout, en variant le type de fanes, ou en omettant les anchois, ce qui me permet de saupoudrer avec du parmesan.

- 500g orecchiette, ou tout autre type de pâtes courtes
  - 3 c. à table d'huile d'olive
  - 2 gousses d'ail, pelées et tranchées (personnellement, j'ai utilisé 2 aillets entiers que j'avais sous la main)
  - Sel et poivre
  - 1 kg de fanes de navet, lavées et hachées (faites avec ce que vous avez, ce n'est pas grave si vous avez un peu moins ou un peu plus)
  - Pincée de flocons de piment
  - 2 anchois
1. Cuire les pâtes dans l'eau salée en s'assurant de les garder al dente. Il faut réserver une louche d'eau de cuisson environ.
  2. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et cuire à feu moyen l'ail en remuant 2 minutes.
  3. Ajouter les fanes de navet et remuer jusqu'à ce qu'elles tombent. Assaisonner avec sel et poivre, les flocons de piment, et les anchois.
  4. Ajouter les pâtes à la poêlée, la louche d'eau de cuisson, remuer et servir.

Et avec des fanes de betterave ça donnera....

mais les fanes de betteraves ont une pointe d'acidité bien particulière, et les tiges ont le goût légèrement terreux des racines de betteraves. Je ferais probablement rendre le gras de quelques tranches de poitrine fumée dans la poêle pour remplacer l'huile d'olive, et j'utiliserais les tranches croustillantes émiettées au dessus de l'assiette de pâtes.