

Wok de fanes de choux-raves aux carottes et poireaux



“ La semaine dernière à la distribution, il y avait une cagette de rejets de jeunes choux-raves ! Des petites feuilles ! Des petites fanes toutes belles ! Saviez-vous qu’elles se cuisinent ? Étant arrivée vers la fin de la distribution, je me suis servie... une belle grosse poignée ! J’en ai fait ce wok de légumes du panier avec une cuisson croquante ! ”

Les Ingrédients :

(Pour 4 personnes) :

- 1 petit [céleri-rave](#)
- 2 [carottes](#)
- 1 belle poignée de jeunes fanes de [choux-raves](#)
- 1 [poireau](#)
- 250 g de champignons (de Paris)
- 1 botte de (ou 5 à 8) petits [oignons verts](#) (vert et bulbes)
- 6 gousses d'[ail nouveau](#) (vert et gousses)
- 250 g de pâtes à wok
- 1 à 2 c. à soupe de curry en poudre
- Huile de pépins de raisins
- Sel et poivre

Les Étapes :

Épluchez l'[ail](#). Si vous avez la chance d’avoir le vert d’ail sur les gousses d’ail frais, ajoutez-les à la préparation. Préparez le [poireau](#) puis hachez-les avec les oignons verts (vert et bulbes) et les fanes de choux-raves. Râpez les carottes et le céleri-rave. Tranchez les champignons après les avoir rincés et séchés sur un torchon propre.

Dans un wok ou une grande sauteuse, faites revenir les poireaux, oignons, verts et fanes de choux-rave. Donnez quelques tours de cuillère, le temps que tous les légumes aient été en contact avec l’huile. Ajoutez les carottes et le céleri-rave râpés.

Faites revenir pendant 10 minutes en remuant régulièrement. Ajoutez les champignons et faites revenir encore une dizaine de minutes.

Ajoutez un grand verre d’eau et le curry. Mélangez. Ajoutez les pâtes. Couvrez. Réduisez le feu et laissez cuire le temps que les pâtes soient cuites. Rectifiez l’assaisonnement.

Servez sans plus attendre.

Et Que Dire De Plus ?

→ Si cela vous intéresse, voici un petit topo retrouvé sur l’ancien blog : [Que faire avec les tiges, feuilles, fanes, cosses, et vert de légumes?](#)

© Les Papilles Estomaquées... 2013

<http://papillesestomaquées.fr/wok-de-fanes-de-choux-raves-aux-carottes-et-poireaux/>