

# Saucisses aux fanes de navets et oignons



“ En ce 1er mai, voici une seconde recette afin d'utiliser les fanes de navets nouveaux du dernier panier de notre AMAP du Schlutfeld. Les fanes de navets ont un goût très prononcé en, surtout s'il y a des fleurs. Elles sont pleines de vitamines et minéraux. Une cuisson appropriée permet d'en atténuer le goût ! Voici ce que je vous propose... une recette, d'Andrée, une de mes anciennes voisines marseillaises.”

## Les Ingrédients :

(Pour 2 personnes) :

- 350 à 400 g de saucisses fines (chipolatas, herbes, végétariennes...)
- 1 gros [oignon](#)
- Les [fanés](#) d'une belle botte de [navets](#)
- 1 à 2 gousse(s) d'[ail](#)
- Huile d'olive
- Sel et poivre

## Les Étapes :

Rincez les fanes de navets. Faites-les cuire pendant 45 minutes à 1 heure dans une casserole remplie d'eau salée. Égouttez-les puis rincez-les à l'eau froide. Coupez-les en fines lanières.

Épluchez puis émincez l'oignon et les gousses d'ail.

Dans une poêle, faites revenir les saucisses pendant une quinzaine de minutes. Ajoutez l'ail et l'oignon. S'il n'y a pas assez de gras ajoutez un peu d'huile d'olive. Faites dorer légèrement. Ajoutez les feuilles de navets puis faites cuire à feu modéré pendant une dizaine de minutes. Couvrez et cuire à feu doux pendant 15 à 30 minutes. Servez sans plus tarder.

## Et Que Dire De Plus ?

→ Il me semble que cette poêlée serait pas mal accompagnée de pommes de terre cuites à la vapeur !