

Recette : quiche aux fanes de carottes

1 à 2 bottes de fanes, pelures de 4 à 5 carottes, 1 échalote, 1 oignon, Comté rapé, 1cc de curcuma, 2 pincées de cumin, 2 œufs, crème (soja ou autre), feta, pâte à tarte.

Lavez les fanes, retirez les tiges trop grosses, les blanchir 5 mn à la vapeur.

Émincez échalotes et oignons, les passer à la poêle avec huile olive. Précuire la pâte(feuilletée ou brisée), battre les œufs avec crème, cumin et curcuma puis ajoutez la feta en morceaux.

Recouvrir avec les fanes et les pelures de carottes, saupoudrer de comté et ajouter sel et poivre. Cuire 25mn au four à 200°.

On peut faire aussi cette recette avec des fanes de betteraves ou navets.