

## **Pesto de fanes de radis** **Frank BOURREAU**

Les fanes de radis finissent bien souvent à la poubelle alors qu'elles renferment de multiples vertus pour notre santé. Donc voilà une recette « zéro déchet », ça vous tente !

Pour la petite histoire, ce week-end, j'ai fait des pâtes fraîches maison et je ne voulais pas les manger avec la traditionnelle sauce tomate maison. Comme je suis allé au marché et que je suis revenu avec une belle botte de radis de producteur, je me suis dit que j'allais faire un pesto avec les fanes et je vais vous rassurer tout de suite, c'était un régal avec un grand R.

Les fanes de radis renferment un véritable concentré de micronutriments, comme :

- vitamine B9 (acide folique) / vitamine C 5 (si elles sont consommées crues) / calcium / fer / magnésium / potassium

Difficulté : facile / Coût = 0,45 €/personne

Recette pour 8 personnes

### **Les ingrédients :**

60 g de fanes de radis  
45 g de parmesan  
45 g de pignons de pin  
1 gousse d'ail  
5 cl d'huile d'olive  
Sel de mer  
Poivre du moulin



### **Les ustensiles :**

1 blender / 1 balance / 1 couteau d'office / 1 verre mesureur / 1 cul de poule

### **La recette :**

Lavez-vous les mains, préparez les ingrédients.

Lavez les feuilles, retirez les tiges et réservez.

Épluchez l'ail, coupez-le en 4 et dégermez-le.

Mettez tous les ingrédients dans le blender et mixez jusqu'à l'obtention de la texture souhaitée.

Ajoutez de l'huile si nécessaire pour avoir une texture lisse.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin est.

Et c'est prêt.

Les fanes de radis peuvent être utilisées pour la réalisation de veloutés et de potage, de galettes de pommes de terre, dans une omelette mais aussi pour réaliser des flans et elles s'invitent dans les recettes de muffins ou de cakes.

### **Astuce :**

Si vous n'avez pas de pignons de pin (produit qui coûte cher : 80 €/kg), vous pouvez utiliser des pistaches non grillées et non salées, des amandes ou d'autres fruits à coque sauf les noix qui vont apporter de l'amertume.

#sain #gourmand #santé #vitalité #vegetarian #vegetarianfood #faitmaison #mangerbon #cuisineraison #man-gersainement #cuisinergourmande #mangersainementetsefaireplaisir #cuisinersainement #pesto #fanederadis #pignondepin #parmesan