

Recette : pesto de fanes de radis (ou fanes de carottes, de navet, de panais, etc.)



Zéro Déchet

Ne jetez plus vos fanes de légumes et dégustez ce somptueux pesto anti-gaspillage alimentaire et zéro déchet !

Avec cette recette, vous pourrez enjoliver vos pizzas, tartines, pâtes, cakes ou encore vos taboulés.

#anstigaspillage #économiecirculaire

Les ingrédients

- fanes de radis (ou fanes de carottes, etc.)
- 2 petites poignées de noix de cajou (peut être remplacé par d'autres fruits secs, des biscottes ou du pain dur)
- 10 cl huile d'olive
- une demi-gousse d'ail (ou de l'oignon)
- sel
- poivre

Optionnel :

- crème d'amande
- 30 g parmesan (ou du gruyère)



Préparation des fanes

- Couper les fanes de radis et les laver
- Plonger les fanes dans de l'eau bouillante pendant 2 minutes avec du gros sel
- Plonger les fanes dans de l'eau glacée pour conserver le vert des feuilles et enlever une partie de l'amertume
- Égoutter les fanes de radis (presser avec les mains si il le faut)



Préparation du pesto

- Mettre les fanes dans le mixeur
- Ajouter les autres ingrédients (parmesan, noix de cajou, huile d'olive, demi-gousse d'ail, sel et poivre)
- Mixez le tout et assaisonnez à votre goût (poivre, sel, piment, etc.)



Présentation et conservation

Servir dans un beau bol et bonne dégustation !

Vous pouvez aussi le conserver au congélateur.

N'oubliez pas de mettre une étiquette et d'utiliser un pot de récupération.

Laissez libre cours à votre imagination et utilisez ce pesto dans différentes préparations : pizzas, tartines, pâtes, cakes, taboulés, etc.



Retrouvez d'autres fiches sur le site internet de la MRES

www.mres-asso.org



Maison Régionale de l'Environnement et des Solidarités
Réseau associatif en Hauts de France

La MRES est un réseau de plus de 110 associations qui militent et travaillent pour la protection de l'environnement, l'éducation au développement durable, la citoyenneté et les droits de l'Homme.



Cette fiche a été réalisée dans le cadre du défi Déclics



Déclics, c'est une manière gratuite et accessible à tou.tes d'agir concrètement pour le climat. Il s'agit de **défis éco-citoyens** qui permettent de réduire en équipe sa consommation d'énergie et d'eau ou encore sa production de déchets. Un accompagnement des participants grâce à des événements festifs, des ateliers ou encore des réunions d'équipe permet de partager trucs et astuces. Pendant plusieurs mois, les participants mesurent leurs résultats sur le site internet du défi et atteignent des objectifs tels que -8 % de consommation d'énergie ou encore -20 % de production de déchets.

Déclics est un défi coordonné en France par le CLER et animé par la MRES sur différents territoires de la Région Hauts de France. Ce défi Déclics peut se décliner pour des défis de 10 à 400 foyers sur des thématiques comme l'énergie, l'eau ou encore le zéro déchet et la lutte contre le gaspillage alimentaire.

Céline Bollaert
Chargée de mission
consommation responsable
☎ 0320520159
✉ c.bollaert@mres-asso.org

