

# Mes recettes avec les feuilles

Je m'appelle :



J'aime



Feuilles de laitue



Feuilles de roquette



Soupe de laitue



Purée de blettes



Tarte aux épinards



J'apprendrai  
à aimer



# Soupe de laitue



## Préparation en 25 minutes :

1. Laver les laitues et couper les feuilles en tranches très fines.
2. Peler et ciseler finement l'oignon et l'échalote
3. Faire revenir l'oignon et l'échalote quelques minutes à feu moyen dans une casserole, avec de l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
4. Ajouter la laitue au mélange et la faire revenir une minute en remuant.
5. Ajouter le bouillon, couvrir la casserole, baisser le feu et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes.

## Ingrédients (4 personnes)

2 laitues

1 oignon et 1 échalote

400 ml de bouillon de légumes

Huile d'olive, Sel, Poivre



# Purée de Blettes (ou Betttes)



## Préparation en 30 minutes :

1. Mettre les pommes de terre et les blettes (tiges et feuilles de celles-ci), coupées en petits morceaux dans une casserole.
2. Ajouter le bouillon cube et couvrir d'eau. Faire cuire 20 minutes environ.
3. Bien égoutter les pommes de terre et les blettes.
4. Ajouter le lait et la crème fraîche, le sel et le noix de muscade à votre goût. Ecraser ou mixer le tout.



Une recette à déguster avec un peu de gruyère pour les gourmands !

## Ingrédients (4 personnes)

- 1 kg de pommes de terre
- 800 g de blettes
- 100 ml de lait
- 50 cl de crème fraîche
- 1 bouillon cube de légumes (optionnel)
- Noix de muscade et sel à votre goût



# Tarte aux épinards



## Préparation en 30 minutes :

1. Préchauffer votre four à 180°C
2. Étaler la pâte brisée
3. Mélanger les œufs, la crème et les épinards (déjà cuits si vous les prenez frais)
4. Mettre le mélange sur la pâte et ajouter au dessus des rondelles de chèvre
5. Faire cuire 30 minutes environ



A déguster chaud ou froid !

## Ingrédients (6 personnes)

- 1 pâte brisée
- 500 g d'épinards en branche ou haché (frais, en boîte ou surgelés)
- 2 œufs
- 20 cl de crème liquide
- 1 bûche de chèvre (ou du gruyère râpé, selon votre goût)



# Soupe aux fanes de radis

La recette anti-gaspi des CP et CE1



## Préparation en 30 minutes :

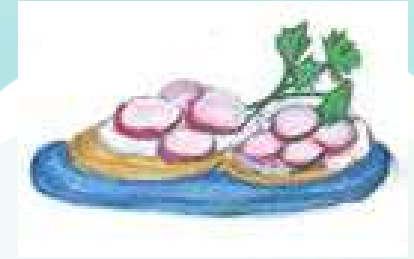
1. Peler et émincer l'oignon, éplucher et couper les pommes de terre en morceaux. Laver les fanes de radis.
2. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon dans un peu d'huile, sans le colorer. Ajouter les pommes de terre et les fanes de radis puis faire revenir l'ensemble 3-4 mn.
3. Ajouter le bouillon. Laisser cuire 20 mn à couvert.
4. Ajouter au dernier moment la crème et mixer l'ensemble.

## Ingrédients (4 personnes)

- 2 bottes de radis
- 4 pommes de terre
- 1 oignon
- 1 bouillon de légumes, sel et poivre
- 4 cuillères à soupe de crème

# Tartelettes aux radis

## La recette anti-gaspi des CP et CE1



### Préparation en 15 minutes :

1. Couper les fanes et laver les radis. Retirer la petite racine.
2. Tartiner les biscuits salés de fromage frais
3. Couper les radis en rondelles et répartir celles-ci sur le fromage frais
4. Ajouter le cerfeuil ciselé, pour décorer.



### Ingrédients (4 personnes)

2 bottes de radis (les fanes serviront pour la soupe !)  
des crackers (biscuits salés)  
du fromage frais  
du cerfeuil

Bon appétit !



# Soupe aux fanes de radis

La recette anti-gaspi des CP et CE1



## Préparation en 30 minutes :

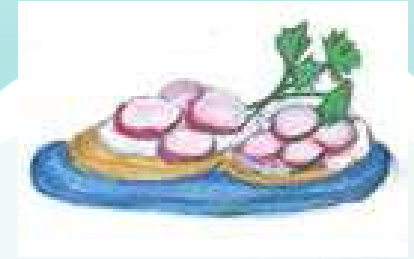
1. Peler et émincer l'oignon, éplucher et couper les pommes de terre en morceaux. Laver les fanes de radis.
2. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon dans un peu d'huile, sans le colorer. Ajouter les pommes de terre et les fanes de radis puis faire revenir l'ensemble 3-4 mn.
3. Ajouter le bouillon. Laisser cuire 20 mn à couvert.
4. Ajouter au dernier moment la crème et mixer l'ensemble.

## Ingrédients (4 personnes)

- 2 bottes de radis
- 4 pommes de terre
- 1 oignon
- 1 bouillon de légumes, sel et poivre
- 4 cuillères à soupe de crème

# Tartelettes aux radis

## La recette anti-gaspi des CP et CE1



### Préparation en 15 minutes :

1. Couper les fanes et laver les radis. Retirer la petite racine.
2. Tartiner les biscuits salés de fromage frais
3. Couper les radis en rondelles et répartir celles-ci sur le fromage frais
4. Ajouter le cerfeuil ciselé, pour décorer.



### Ingrédients (4 personnes)

2 bottes de radis (les fanes serviront pour la soupe !)  
des crackers (biscuits salés)  
du fromage frais  
du cerfeuil

Bon appétit !

