

CAROTTES FANES ET PANAIS AUX OLIVES

Deux ombellifères pour un bon apport de bêta-carotène et de fibres douces pour le transit, de la chlorophylle purifiante, avec une garniture aromatique très parfumée. Ce plat généreux couvre bien la satiété alors qu'il n'y a aucun féculent, idéal pour la perte de poids.

1 botte carottes + fanes
5-6 Panais
3 branches céleri
3 càs huile d'olive
1 gros oignon
1 bol olives vertes

3 càc épices
sel
500 ml eau



 30 minutes
 20 minutes
 4 portions



1. Choisir une botte de carottes avec de belle fanes bien vertes



2. Rassembler une quantité similaire de panais



3. Ajouter les branches de céleri à laver (enlever éventuellement les fils)



4. Séparer les fanes des carottes que l'on mettra à tremper dans un peu d'eau vinaigrée, le temps d'éplucher les légumes



5. Éplucher ces deux légumes racines et bien les rincer



6. Rincer à leur tour les fanes de carottes et débarrasser éventuellement des feuilles jaunes ou abîmées



7. Couper et jeter la base des tiges (qui sont rigides, même après cuisson), puis trancher à 1/2 cm d'intervalle jusqu'à la pointe des feuilles, pour obtenir une masse de verdure



8. Faire de même avec le céleri qui va s'ajouter aux fanes de carottes et parfumer le plat



9. Ciseler un oignon que l'on mettra à blondir dans un peu d'huile d'olive



10. A la main ou au robot, trancher les carottes en rondelles fines (raccourci la cuisson et optimise les échanges parfumés)



11. De même pour les panais que l'on divisera en 2 dans le sens de la longueur après avoir séparé leur pointes éfilées. Cela permet d'avoir des tranches par trop larges comparables aux carottes



12. Plonger la verdure de fanes/céleri au dessus de l'oignon qui a coloré et bien mélanger le tout



13. Cette masse de feuilles et de tiges va réduire dans les 5 minutes de cuisson à feu moyen (penser à bien remuer au moins 2 ou 3 fois)



14. Une fois que la verdure a réduit de moitié, verser les légumes en rondelles



15. Au fur et à mesure que l'on verse, la masse est importante (j'ai donc changé de marmite pour une plus large)



16. Ajouter du sel et des épices au bon goût de chacun. J'ai choisi le trio gingembre, cardamome, cumin qui s'accorde bien avec ces légumes



17. Ajouter une bonne quantité d'eau (sans couvrir non plus) qui va partiellement s'évaporer durant la cuisson qui va suivre (braisage)



18. Ajouter les olives qui s'accordent très bien à ces saveurs et relèvent aussi le plat. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes en remuant de temps en temps.



19. Dresser une belle assiette chaude.