

# Quiche aux Fanes de Carottes & Choux Fleurs



Hello000ooo les Gourmands !

Bonne année, Meilleurs voeux ... et toutes ces choses que l'on a pour habitude de se souhaiter à chaque 1er janvier ^^

Pour ma part je suis toujours un peu septique, pourquoi attendre une période bien précise pour espérer le bonheur de chacun ?

Mais je divague et le sujet aujourd'hui n'est pas une question philosophique.

Je vais plutôt débiter l'année avec quelques bonnes résolutions pour ne pas changer les traditions.

Mes résolutions, elles sont simples :

– apprécier plus & ronchonner moins

– penser un peu plus à l'adage de mon grand-père

**« Nous n'héritons pas la terre de nos ancêtres, nous  
l'empruntons à nos enfants »**



Du coup vous l'aurez compris nous allons parler « gaspillage »

!

Je ne veux pas me la jouer donneuse de leçons vu que je ne suis pas parfaite sur le sujet non plus, même si j'essaye de faire de mon mieux.

Voici une infographie qui parle d'elle-même du blog Merci Alfred !

---

# L'INFOGRAPHIE DU GÂCHIS

Source : ADEME : Perte et gaspillage alimentaire : l'état des lieux et leur gestion par étapes de la chaîne alimentaire.

Ma petite pierre à l'édifice pour cette nouvelle année 2018, sera d'avoir réutilisé les fanes des carottes et de ne pas les avoir misent au compost ☐



**Préparation :**

□ 1 moule à tarte de 25cm

□ □□□ : 10 min & 40 min

□ □ : 160° & 180°

### Ingrédients :

- \* 1 pâte brisée légère (comme [ici](#))
- \* 1 petit chou fleurs
- \* 1 botte de fanes de carottes
  - \* 1 oignon
  - \* 2 oeufs
- \* 20cl de crème de coco
- \* 1 poignée de cacahuètes (*facultatif*)
  - \* 1/2 citron
  - \* 1 càS de miel
  - \* 1 càS de curry
  - \* sel/poivre



A – Préparez la pâte à tarte puis laissez-la reposer au réfrigérateur. Pendant ce temps faites cuire le chou fleurs à la vapeur. Lavez et hachez grossièrement les fanes de

carottes, dont vous ne gardez que les parties les plus tendre. Epluchez et émincez l'oignon.

Dans une poêle faites revenir l'oignon dans un peu d'huile, puis ajoutez les fanes de carottes et faites les cuire comme des épinards frais.

B – Etalez votre pâte et faites la pré-cuire à 160° pendant 10 à 15 minutes.

Assaisonnez les choux fleurs de sel et de curry puis réservez-les. Hors du feu ajoutez le jus de citron à vos fanes de carottes ainsi que le miel, du sel et du curry.

C – Dans un bol, mélangez les oeufs, la crème, du sel, du poivre et si le coeur vous en dit encore un peu de curry.

Reprenez votre pâte pré-cuite sur laquelle vous déposez les fanes de carottes, parsemez de cacahuètes et de choux fleurs, puis versez votre appareil aux oeufs. Enfournez à 180° pendant 30 à 40 minutes.

*Le miel aide à casser l'amertume des fanes de carottes !*

