



Poêlée aux fanes de navets et d'oseille

Ingrédients:

Fanes de navets et oseille

2 gousses d'ail

1 c. à s. d'huile de tournesol

1 c. à s. de sauce soja

Mode Opérateur

1. Détacher les fanes de navets. Les laver à l'eau et les essorer à l'aide d'une essoreuse à salade ou dans un linge.
2. Couper les fanes de navets.
3. Peler les gousses d'ail et les émincer finement.
4. Dans une poêle munie d'un couvercle, verser l'huile de tournesol et y faire revenir les gousses d'ail à feu doux.
5. Au bout de 2 minutes, ajouter les fanes de navets et laisser cuire 3 minutes.
6. Couvrir et laisser cuire 2 minutes. Goûter et saler si besoin.