



Les recettes de L'AMAP DE PARAY



et ZESTES CITOYENS

Association
**Zestes
Citoyens**
l'épinière d'idées
écologiques & solidaires



Rapide et facile

FANES DE FENOUIL

- 1/ Laver les fanes, les égoutter puis les hacher finement.
- 2/ Couper quelques échalotes.
- 3/ Ajouter du thon émietté.
- 4/ Assaisonner comme vous voulez : huile d'olive, jus de citron, vinaigrette, olives ou fromage frais.

ASTUCE : s'il vous en reste, faites-en des infusions ou accompagnez votre poisson.

INGRÉDIENTS

(pour 4 personnes)

- Des fanes de fenouil
- 2 échalotes
- Thon émietté
- Sel poivre
- Facultatif (au choix) :
huile d'olive, ou
fromage frais, olives, jus
de citron...

Temps : préparation 7 minutes