

## **Fanes de betteraves cuites à la crème et au miel**

Faire cuire les fanes à l'eau salée, comme des épinards.

Ensuite les hacher très fin.

Faire revenir avec une cuillère d'huile d'olives ,1 oignon blanc le tout du vert des queues et 3 gousses d'ail frais.

Une fois le tout coloré, ajouter 2 cuillérées de miel de fleurs de tournesol (ou autre) et une de vinaigre de xérès pour déglacer le tout.

Incorporer les fanes de betteraves et avant de servir rajouter 2 à 3 belles cuillérées de crème fraîche et 3 pincées d'un mélange d'épices indien au safran.

Servir le tout avec du riz : c'est délicieux !