

# Mes recettes avec les poireaux

Je m'appelle : .....



J'aime



Poireaux vinaigrette



Fondue de poireaux



Tarte aux poireaux



Velouté de poireaux



J'apprendrai  
à aimer

# Poireaux Vinaigrette

## Ingrédients (4 personnes)



4 poireaux

2 c.s huile de pépin de raisin  
1 c.c vinaigre balsamique  
Sel et poivre



## Etapes de préparation

1. Lavez et essuyez les poireaux, coupez les en tronçons et faites les cuire 10 min à la vapeur
2. Préparez la vinaigrette, avec l'huile, le vinaigre, le sel le poivre
3. Servez les poireaux encore tièdes arrosés de vinaigrette

# Fondue de Poireaux

## Ingrédients (4 personnes)



4 poireaux

1 bouillon de légumes  
Sel et poivre si besoin

## Etapes de préparation

1. Lavez et essuyez les poireaux, émincez-les (coupez-les finement)
2. Mettez les poireaux dans une sauteuse, ajoutez un bouillon cube, un fond d'eau et faites cuire à feu doux et à couvert jusqu'à ce que les poireaux soient fondants ... dégustez chaud !

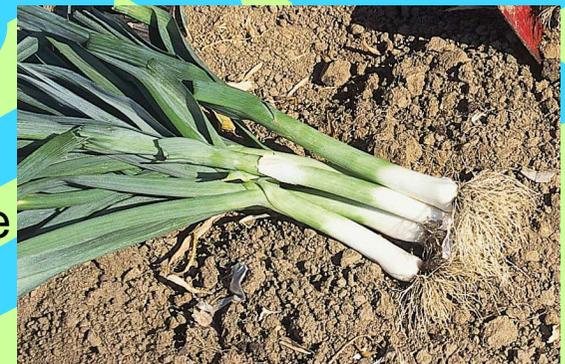
# Tarte aux Poireaux

## Etapes de préparation

1. Faites cuire à blanc une pâte brisée
2. Étalez une fondue de poireaux
3. Ajoutez un mélange de 2 Œufs et 20 cl de crème liquide
4. Saupoudrez de 100 g de fromage râpé
5. Faites cuire 30 minutes à 160°C



1 pâte brisée



# Velouté de Poireaux

## Ingrédients (4 personnes)



500 g poireaux



250 g pommes  
de terre

20 cl de crème liquide

1 oignon

Sel et poivre



## Etapes de préparation

1. Lavez et essuyez les poireaux, coupez les en tronçons
2. Mettez dans une cocotte les poireaux, les oignons émincés, et les pommes de terre coupées en dés
3. Faites revenir dans un peu d'huile
4. Ajoutez de l'eau pour que les légumes soient recouverts, du sel et du poivre
5. Faites cuire sous pression jusqu'au sifflement de la soupape puis réduire le feu et laissez cuire 5 minutes environ
6. Quand les légumes sont cuits, mixez et ajoutez la crème liquide, servez aussitôt.