

Les poireaux



Je m'appelle :



J'ai goûté et j'aime



J'ai goûté, mais je n'aime pas vraiment



Poireaux vinaigrette



Fondue de poireaux



Velouté de poireaux





Poireaux Vinaigrette

Ingrédients :

Poireaux

2 c.s huile de pépin de raisin ou olive

1 c.c vinaigre balsamique

Moutarde

Sel et poivre



Étapes de préparation

1. Lavez et essuyez les poireaux, coupez les en tronçons et faites les cuire 10 à 15 min à la vapeur
2. Préparez la vinaigrette, avec l'huile, le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre
3. Servez les poireaux refroidis ou légèrement 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 25 minutes environ
6. Quand les légumes sont cuits, ajoutez crème liquide ou carrés de fromage frais, mixez et servez aussitôt.

COMMENT PRÉPARER LE POIREAU

Taillez-les selon le goût et la destination culinaire : en longueur, finement émincé, en tronçons...

Si vous préparez un poireau primeur, n'hésitez pas à tout manger, le fût et les feuilles sont tendres et savoureux. Les feuilles pourront être utilisées en soupe.



1/ Posez le poireau à plat.



2/ Coupez la racine.



3/ Coupez le dessus en laissant 4 cm de partie verte.



4/ Retirez les feuilles abîmées.
Tirez de haut en bas.



5/ Fendez le haut du poireau en 2 dans la longueur, à 7/8 cm du blanc vers le vert, puis le fendre en 4.



6/ Vous obtenez un poireau effiloché (vert).
Trempez-le dans l'eau tiède pour faciliter le nettoyage.

Retrouvez d'autres idées recettes à déguster à la maison :

- sur www.villesaintandre.fr - Rubrique : Nos engagements – Programme VIF

- ou sur <https://www.lepoireau.fr/>