

## LES POIREAUX



Oui ! On mange le blanc ... et le vert ! On les lave soigneusement en les fendant en 2.

Entiers : en tartes, quiches, gratins après les avoir tronçonnés et cuits vapeur ou à la poêle à l'étouffée, en vinaigrette s'ils sont fins. Dans la soupe avec d'autres légumes.

Il s'accorde avec le gingembre frais, l'ail, le thym.

### Coulis de poireaux :

Cuire 500g de poireaux à la vapeur. Égoutter. Mettre dans le robot ou blender, ajouter 50g de roquefort, poivre. Mixer.

Cette sauce accompagne galettes de céréales, pommes de terre vapeur, poisson etc.

On peut n'utiliser que le vert pour la sauce, et napper les blancs qui seront cuits vapeur. Gratiner au four ensuite.

### Soufflé aux poireaux :

Émincer 5 poireaux en petites rondelles, les mettre dans le mixeur, ajouter la valeur d'une tasse de riz cuit, mixer avec 3 jaunes d'œufs. Saler, poivrer. Verser tout dans un saladier, incorporer doucement les blancs montés en neige. Préchauffer le four Th 8, huiler et fariner un moule en verre haut, cuire 15 à 20 mn, manger aussitôt !

### Omelette aux poireaux :

Coupez les blancs en petits tronçons, les faire fondre dans un peu d'huile. Préparer l'omelette, dès qu'elle a pris, la garnir des poireaux, saupoudrer de noix muscade râpée, plier et servez !

