

Le poireau



Pauvre en calories, c'est un légume riche en fibres et en sels minéraux. Il est utile pour le transit et la digestion.

Pensez à consommer le « vert » du poireau dans un potage car il contient plus de vitamines, de glucides et de fibres.

Conservation

Conservez le poireau dans le bac à légumes.



Préparation

- Supprimez les racines
- Le poireau étant souvent terreux, pour bien le nettoyer, il suffit de fendre le poireau en croix sur les 2/3 de sa longueur
- Passez-le sous le robinet d'eau froide et entrouvrez délicatement les feuilles

Recettes

Froid	Chaud
Poireaux vinaigrette (4 personnes)	Flan de poireaux (6 personnes)
Ingrédients : <ul style="list-style-type: none"> - 4 à 6 poireaux - Huile d'olive - Vinaigre - Sel/ Poivre 	Ingrédients : <ul style="list-style-type: none"> - 4 à 5 poireaux - Crème - Beurre - Œufs - Sel/ Poivre
<ul style="list-style-type: none"> - Préparez 4 à 6 poireaux (les laver, couper les blancs et réserver le vert pour un potage) - Cuire les blancs dans un plat couvert pendant 8 minutes au micro-ondes ou 10 minutes dans l'eau bouillante - Laissez refroidir et mettre tous les ingrédients dans un saladier et assaisonner 	<ul style="list-style-type: none"> - Lavez 4 à 5 poireaux, les couper en rondelles et les faire revenir dans un peu de beurre pendant environ 10 minutes - Battre les 6 œufs avec 20cl de crème fraîche - Ajoutez les poireaux cuits - Salez et poivrez - Versez la préparation dans un moule beurré et cuire au four à 190° pendant 30 minutes

