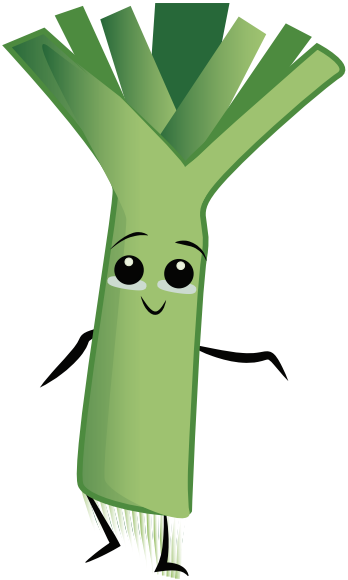
Mange tes légumes

LE guide pour aimer les légumes
et les cuisiner facilement

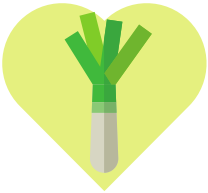


#6

Le Poireau

Infos & recettes

@ma_healthy_tendency



Le Poireau

Sa carte d'identité

Saison

- Disponible en automne et en hiver (hors poireau primeur)
- Principaux mois de consommation : de septembre à fin mars

Bienfaits

Pour le poireau cuit

- Riche en eau (91%), en vitamine B9 - source de fibres, potassium, vitamine A + E
- Faible valeur énergétique

En cuisine

- Le poireau se mange **cuit** et à l'avantage de se cuisiner en une **multitude de plats** : soupe, gratin, risotto, tarte salée,...
- Il se cuit sous différentes **formes** : en papillote, en fondue, rôti, à la vapeur...
- C'est la **partie verte** du poireau qui a le plus de goût mais qui possèdent des fibres pour résistantes et moins digestes pour certaines personnes.

Le petit +

- Le **vert** du poireau peut s'utiliser pour faire du bouillon, des potages.
- Les **racines** (radicelles) du poireau peuvent se manger ! En beignet, frites à la poêle...

3 idées recettes à base de poireau

Feuilleté poulet & poireau

Cake salé poireau, champignons & noix

Coeur de blé, poireau, truite & champignons

@ma_healthy_tendency

Feuilleté poulet & poireau

by @ma_healthy_tendency

Pour 4 personnes :

- 1 pâte feuilletée
- 2 poireaux
- 1 dizaine de champignons de Paris
- 2 filets de poulet fermier
- 1 oignon
- 1 jaune d'oeuf
- poivre, sel
- huile d'olive
- 1 cas de moutarde à l'ancienne

Instructions :

- Emincer le poulet, réserver. Nettoyer les poireaux, émincer. Les laver et essorer. Les blanchir dans l'eau bouillante pendant 5min. Egoutter. Nettoyer les champignons, les couper en morceaux. Emincer l'oignon.
- Dans une poêle légèrement huilée : faire griller les émincés de poulet quelques instants à feu moyen. Le but est qu'ils dorent seulement, ils vont finir de cuire au four dans le feuilleté. Réserver le poulet, laisser refroidir.
- Verser l'oignon dans la poêle, laissez revenir jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter les morceaux de champignons, mélanger. Puis, ajouter le poireau, poivrer et saler mélanger et laisser revenir 5min. Laisser refroidir.
- Etaler la pâte feuilletée sur son papier sulfurisé: badigeonner le fond de tarte avec une cuillère à soupe de moutarde. Quand le poulet et les légumes ont refroidi, verser le tout au centre de la pâte.
- Réaliser le feuilleté: replier les 2 bords de la pâte vers le centre puis les 2 autres bords pour former un chausson. Séparer le jaune et le blanc d'oeuf. Garder le blanc pour une autre recette. Fouetter le jaune d'oeuf et badigeonner le feuilleté avec un pinceau.
- Passer à la cuisson: enfourner le feuilleté à 180°C pendant 20min, le temps qu'il soit bien doré. Couper des parts assez épaisses pour qu'il ne tombe pas et déguster avec de la salade.

Cake poireau, champignons & noix

by @ma_healthy_tendency

Pour 1 cake :

- 1 poireau
- 10 champignons de Paris
- 5 cl d'huile d'olive
- 200 g de farine de blé
- 120 ml de lait (végétal ou vache)
- 3/4 d'un sachet de levure (ici sans gluten et sans phosphate de La Patelière)
- 1 cas de concentré de tomate
- 1 cac de moutarde de Dijon
- 4 oeufs frais
- 5 g de comté râpé
- poivre 5 baies + sel + éclats de noix

Instructions :

- Dans un saladier, casser les oeufs et les fouetter.
- Ajouter la farine, la levure, l'huile d'olive et le lait. Bien mélanger avec une cuillère en bois
- Ajouter le concentré de tomate et la moutarde, bien fouetter.
- Nettoyer les champignons et les couper en morceaux.
- Couper le poireau, enlever les feuilles, le couper en tronçons, bien le laver à l'eau claire.
- Dans une poêle préalablement huilée, faire revenir les champignons et le poireau juste quelques minutes.
- Ajouter dans le saladier, mélanger. Râper le comté, mélanger.
- Finalement, poivrer, saler, mélanger, puis, verser le mélange dans un moule à cake (si le moule n'est pas en silicone, bien penser à le graisser).
- Parsemer d'éclats de noix sur le dessus.
- Enfourner pendant environ 40min à 180°C.
- Vérifier la cuisson avec un couteau: le cake est cuit lorsque la pointe du couteau ressort intacte.
- Laisser refroidir légèrement avant de démouler. Déguster avec une bonne salade verte.

Coeur de blé, poireau, truite fumée

by @ma_healthy_tendency

Pour 4 personnes :

- 160g de coeur de blé
- 2 poireaux
- 2 tranches de truite fumée
- 500mL de bouillon de légumes
- 1 dizaine de champignons de Paris
- 1 oignon
- parmesan râpé
- poivre 5 baies
- huile d'olive

Instructions :

- Préparer les ingrédients: nettoyer et émincer les champignons. Emincer l'oignon. Nettoyer les poireaux, les émincer, les laver et égoutter.
- Puis, le bouillon: faire bouillir 500mL d'eau et verser dans un contenant. Y plonger la moitié d'un cube bouillon de légumes, mélanger pour dissoudre le cube.
- Passer à la cuisson: cuire le coeur de blé dans l'eau bouillante salée pendant 6min. Egoutter. Blanchir les poireaux dans l'eau bouillante pendant 5min. Egoutter.
- Dans une sauteuse légèrement huilée: faire revenir l'oignon émincé à feu moyen. Rajouter les morceaux de champignons, mélanger. Verser le poireau, mélanger. Laisser revenir quelques minutes en mélangeant.
- Ajouter le coeur de blé, mélanger. Verser une louche de bouillon. Laisser mijoter. Réitérer jusqu'à épuisement du bouillon, mélanger régulièrement.
- Couper les tranches de truite fumée en petits morceaux. Quand l'eau s'est évaporée, ajouter les morceaux de truite fumée, poivrer, mélanger.
- Finaliser la cuisson: laisser revenir 2 minutes, le temps que la truite fumée cuise juste légèrement. Dresser dans les assiettes et saupoudrer d'un peu de parmesan. Déguster !

Mange tes légumes

LE guide pour aimer les légumes
et les cuisiner facilement

@ma_healthy_tendency

Like

Commente

Enregistre pour plus tard

Partage