



Poireau



FONDUE DE POIREAU, POTIRON ET RIZ

 4 PERSONNES

 20 MIN + 20 MIN (CUISSON)

INGRÉDIENTS

- 300 g de potiron
- 4 poireaux
- 1 oignon
- 1 petit verre à moutarde de riz
- 1 bouillon cube
- 75 g de Cantal râpé
- Sel et poivre
- Huile d'olive

PRÉPARATION

- ▶ Préparer les poireaux : couper les extrémités, les racines et les feuilles vertes. (conserver le vert pour parfumer un bouillon de cuisson.) Emincer finement les poireaux. Les rincer abondamment sous l'eau et laisser égoutter.
- ▶ Peler le potiron, le laver et le couper en morceaux.
- ▶ Faire revenir les poireaux et le potiron dans une sauteuse avec 2 càs d'huile d'olive. Pendant ce temps, faire bouillir 1 litre d'eau pour diluer le bouillon.
- ▶ Quand les légumes sont bien dorés, rajouter le verre de riz, 4 louches de bouillon et l'oignon coupé en 4.
- ▶ Laisser mijoter pendant 20 min à couvert et vérifier régulièrement le niveau d'eau. Si le riz commence à coller, ajouter du bouillon au fur et à mesure.
- ▶ Ajouter le Cantal râpé 5 min avant la fin de cuisson et servir.

Astuces : Peut être servi avec des croûtons de pain.



GRATIN DE POIREAU AU PARMESAN

 4 PERSONNES

 20 MIN + 40 (CUISSON)

INGRÉDIENTS

- 4 à 5 poireaux
- 1 gousse d'ail
- 20 g de beurre doux
- 1 càs d'huile d'olive
- 2 brins de thym frais
- 25 cl de crème liquide
- 80 g de parmesan râpé
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- ▶ Préchauffer le four à 200°C (th. 6-7).
- ▶ Préparer les poireaux : couper les extrémités, les racines et les feuilles vertes. (conserver le vert pour parfumer un bouillon de cuisson.) Emincer finement les poireaux. Les rincer abondamment sous l'eau et laisser égoutter.
- ▶ Peler et couper finement la gousse d'ail.
- ▶ Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive et le beurre. Ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit bien coloré. Ajouter les rondelles de poireau et effeuiller le thym. Bien mélanger. Laisser cuire pendant 10 à 15 minutes sur feu doux, le temps que les poireaux soient fondants. Saler et poivrer (saler très peu car le parmesan va s'en charger).
- ▶ Verser la crème liquide et 60 g de parmesan râpé. Mélanger bien et déposer les poireaux à la crème dans un grand plat à gratin ou dans des plats individuels.
- ▶ Parsemer le gratin du reste de parmesan râpé et enfourner pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le gratin soit bien doré.
- ▶ Servir chaud comme accompagnement d'un poisson.

Source : <https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com>



VELOUTÉ DE POIREAU AU FROMAGE FRAIS

 4 PERSONNES

 20 MIN + 30 MIN (CUISSON)

INGRÉDIENTS

- 4 blancs de poireaux
- 10 g de beurre doux ou ½ sel
- 2 pommes de terre Charlotte
- 100 g de fromage frais type Carré Frais© ou Saint Môret©
- 1 pincée de gros sel

PRÉPARATION

- ▶ Parer les poireaux et les couper en petits tronçons.
- ▶ Trancher les racines et les feuilles vertes avec un couteau d'office ;
- ▶ Ouvrir le poireau en quatre ;
- ▶ Laver les poireaux sous l'eau courante en écartant les feuilles pour bien éliminer la terre ou le sable ;
- ▶ Les tailler ensuite finement émincés.
- ▶ Dans une casserole, mettre le beurre à fondre et ajouter les poireaux coupés. Les laisser « fondre » quelques minutes à feu doux.
- ▶ Peler les pommes de terre, les laver sous l'eau et les couper en petits dés. Les verser dans la casserole avec un litre et demie d'eau froide. Saler au gros sel. Porter à ébullition puis laisser cuire environ 25 min.
- ▶ Ajouter les poireaux et le fromage frais puis mixer.
- ▶ Servir bien chaud accompagné de croûtons croustillants.

Source : <https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com>



QUICHE AU POIREAU

 4 PERSONNES

 25 MIN + 15 MIN (CUISSON)

INGRÉDIENTS

- 1 pâte brisée
- 3 blancs de poireaux
- 1 noisette de beurre doux
- 80 g de bûche de Chèvre ou Sainte Maure de Touraine
- 100 g d'Emmental râpé
- 3 œufs entiers
- 2 jaunes d'œufs
- 40 cl de crème épaisse
- Muscade râpée

PRÉPARATION

- ▶ Faire préchauffer le four à 180°C.
- ▶ Réaliser une fondue de poireaux simple.
- ▶ Couper les racines et le vert des poireaux. Inciser les blancs de poireaux et les laver soigneusement sous l'eau. Les émincer très finement puis les faire cuire à la poêle avec une noisette de beurre.
- ▶ Quand les poireaux ont fondu, les réserver.
- ▶ Pendant que les poireaux cuisent, étaler la pâte brisée dans un moule à tarte.
- ▶ Disposer sur le fond de tarte le fromage de chèvre coupé en tranches.
- ▶ Ajouter la fondue de poireaux lorsqu'elle est cuite.
- ▶ Préparer l'appareil à quiche.
- ▶ Séparer le jaune des blancs de 2 œufs. Y ajouter les 3 œufs entiers, la crème, la muscade puis mélanger.
- ▶ Verser l'appareil à quiche sur le fromage de chèvre et les poireaux. Parsemer d'Emmental râpé et mettre au four pendant environ 30 min.
- ▶ Servir chaud ou froid.



BOUILLON



4 PERSONNES



20 MIN + 60 MIN (CUISSON)

INGRÉDIENTS

- 1 carcasse de poulet rôti
- 1 carotte
- 2 verts de poireau (ou 1 poireau entier)
- 1 branche de céleri
- 1 oignon
- 1 branche de thym frais
- 3 feuilles de laurier
- 2 clous de girofle
- 1,5l d'eau

PRÉPARATION

- ▶ Séparer les os de la carcasse de poulet et les mettre dans une marmite (ou une grande casserole). Ajouter la peau et les morceaux de poulet, s'il vous en reste.
- ▶ Peler, laver et couper la carotte en morceaux. Laver et couper en morceaux le céleri et le poireau. Ajouter les légumes dans la marmite.
- ▶ Peler et couper l'oignon en 2, puis le piquer avec les clous de girofle. Les ajouter dans la marmite avec la branche de thym et le laurier.
- ▶ Couvrir d'eau, saler et laisser cuire sur feu pendant 1h minimum sans faire bouillir (un petit frémissement suffit).
- ▶ Laisser complètement refroidir sans retirer les ingrédients pour davantage de saveurs. Filtrer au chinois pour récupérer le bouillon.
- ▶ Filmer et conserver dans un récipient hermétique, il se conserve 3 à 4 jours. Le gras remonte, il est possible de l'enlever avant l'utilisation du bouillon ou de le garder, il donne davantage de goût au bouillon.
- ▶ Il est possible de conserver le bouillon au congélateur, soit en petites portions dans un bac à glaçons, soit dans un récipient fermé. Il se conserve quelques mois.
- ▶ A consommer chaud nature, avec des petites pâtes, du tapioca ou en aide culinaire.

LA PERMANENCE DIÉTÉTIQUE

▶ Assurée par une diététicienne nutritionniste formée aux MICI

Le mardi (14h00 - 18h00)



01 42 00 00 40



nutrition@afa.asso.fr



LE LIVRE « MANGER AVEC UNE MICI »

Avec des conseils, des recettes,
des questions/réponses...

À commander sur le site de l'afa (boutique en ligne)