

Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison



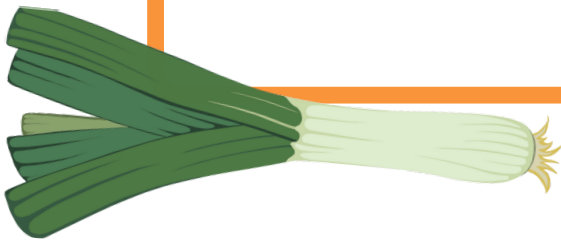
14 Novembre 2023

Les poireaux

Cette semaine, le feuillet vous propose des idées pour cuisiner vos poireaux. Le vert en tartinade, le blanc en cannellonis et entier en galettes végétariennes. Bon appétit!

Le saviez-vous? Ce légume vert appartient à la même famille que l'ail, l'oignon, la ciboulette ou l'échalote : les alliacées.

Et pour la santé? Le poireau est une source de fibres prébiotiques, qui favorisent de bonnes bactéries intestinales et contribuent à la santé du système digestif. Mais aussi en potassium, favorable à la santé artérielle et osseuse. Il contient aussi des composés soufrés anticancer.



Tartinade de vert de poireaux

1 vert de poireau, 1 gousse d'ail, 1 cuillère à soupe d'huile, 1 cuillère à soupe de curry (ou autres épices), 1/2 citron, sel et poivre

Rincer le vert de poireau et le couper en lamelle.

Faire revenir 1 gousse d'ail épluchée et hachée dans un fond d'huile d'olive avec du curry (ou autres épices).

Ajouter le vert de poireaux, couvrir d'eau et laisser cuire 10 minutes.

Égoutter le vert de poireaux cuit et le mixer avec un peu de jus de citron et/ou de crème fraîche et/ou un peu de purée de sésame, sel et poivre.



Cannellonis de poireaux au chèvre

2 blancs de poireaux, 1 échalote, 80 g de fromage de chèvre frais, 70g de noisettes, 1 gousse d'ail, 50 g d'épinards frais, 10 cl de crème (ou alternative végétale), huile d'olive, sel, poivre

Préchauffer le four à 180°C. Couper le blanc des poireaux en deux tronçons. Réserver la partie verte pour un autre usage (la tartinade ci-dessus par exemple). Pousser délicatement avec l'index le cœur des tronçons vers l'extérieur. Hacher grossièrement le cœur des poireaux.

Faire blanchir les « cannellonis » de poireaux dans de l'eau bouillante pendant 7 min. Les plonger dans de l'eau glacée. Les égoutter sur du papier absorbant.

Verser un filet d'huile dans une poêle. Dès que l'huile est chaude, faire revenir les poireaux hachés, ajouter l'échalote. Saler et poivrer. Ajouter le fromage de chèvre en mélangeant bien. Garnir les cannellonis avec cette farce.

Les disposer dans un plat allant au four. Hacher les noisettes. Mixer la gousse d'ail avec les épinards et la crème liquide. Saler et poivrer. Répartir la crème aux épinards sur les cannellonis et les parsemer de noisettes hachées. Enfourner pour 20 min et servir.

Galettes de poireaux

3 poireaux, 1 oignon, 4 cuil. à soupe de riz cuit égoutté, 2 cuil. à soupe de maïzena, 10 cl de crème (ou alternative végétale), herbes (basilic, persil...), noix de muscade moulue, Sel, Poivre

Couper les bouts du poireau, le laver, le tailler en 4 dans la longueur et l'émincer. Le faire revenir avec l'oignon (épluché et haché) 10 minutes dans une poêle huilée à couvert en remuant de temps en temps.

Rassembler dans un saladier le contenu de la poêle et le riz. Ajouter la maïzena, les herbes, les épices, le sel, la crème végétale et bien mélanger. Prélever la valeur de 2 cuil. à soupe du contenu du saladier pour tasser des galettes dans une poêle huilée posée sur feu doux. Faire cuire chaque galette environ 4 minutes sur chaque face.

Retrouvez plus de recettes sur notre site :

<https://cocagne-alimenterre.org/recettes/>

=> cliquez sur le dessin du légume pour obtenir les recettes associées, ou recherchez par type de plat

