



La Feuille de choux 11

Cette fois ci, c'est au Poireau de se mettre en vedette ! Voici donc une petite sélection de recettes. Le plus simple avec les poireaux, je trouve, c'est de les préparer rapidement après l'achat, avec soit une petite cuisson en fondue de poireau, soit à la vapeur tout simplement. Et ensuite les recettes deviennent très rapides à réaliser. Avec un petit reste, il y en a une très rapide que j'aime bien refaire régulièrement, c'est le gratin de coquillettes aux poireaux (avec ou sans lardons ou tofu fumé), bien gratiné, succès garanti auprès des loulous !

Bon Appétit !

Fondue De Poireaux :

Pour 500 g environ de fondue: 1 kg de Poireaux, 60 g de beurre, 3 cuillerées à soupe de crème fraîche, sel, poivre.

Eplucher les Poireaux en retirant les 3/4 du vert; les couper en deux et les rincer à l'eau. Ensuite, les détailler finement. Dans une sauteuse, versez le beurre, ajouter les Poireaux émincés, saler et poivrer. Faire cuire doucement et avec un couvercle entre 10 à 15 minutes selon le degré de cuisson désiré. En fin de cuisson, ajouter la crème fraîche puis porter à ébullition 1 minute. Le beurre peut être remplacé par de l'huile d'arachide ou même d'olive. On peut parfumer la fondue de Poireaux avec du Curry, du safran, du piment ou du gingembre. Selon la préparation, on peut émincer les Poireaux plus ou moins finement et éventuellement prolonger leur cuisson de 10 minutes puis mixer la fondue pour obtenir une délicieuse purée de Poireaux. La fondue peut être agrémentée de Jus De Citron et peut très bien être servie pour accompagner un Poisson ou des coquilles Saint Jacques.

Poireaux au roquefort en crumble

4 pers : 100 gr de farine, 80 gr de beurre, 5 beaux poireaux, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, 100 gr de roquefort, 25 cl de crème fraîche, 2 œufs, Noix de muscade, Sel et poivre

Coupez les racines et les parties vertes des poireaux, coupez-les en tranches. Emiettez le roquefort. Préchauffez le four à 210°, th 7. Dans un bol, battez les 2 œufs à la fourchette. Beurrez un plat à tarte allant au four. Préparation de la pâte à crumble Préparez votre pâte à crumble en pétrissant la farine et le beurre du bout des doigts pour obtenir un sable à gros grain. Faites suer les poireaux coupés en rondelles à feu doux dans de l'huile d'olive. Salez et poivrez. Réservez dans une grande assiette. Mélangez le roquefort avec la crème fraîche, poivrez et râpez un peu de muscade. Versez les œufs battus et mélangez bien. Ajoutez les poireaux et mélangez de nouveau. Versez dans le moule beurré et saupoudrez avec la pâte à crumble. Enfourez la préparation et laissez cuire une ½ heure environ Sortez-la du four et servez. Suggestions : Accompagnez ce crumble d'une salade de roquette ou de mesclun dont le côté poivré apportera de la fraîcheur.

Gratin de poireaux au comté et au parmesan

8 blancs de poireau, 150 g de comté râpé, 50 g de parmesan râpé, 1 œuf, 25 g de beurre doux, 1 cuillère à soupe de yaourt nature au lait entier, 25 g de chapelure, Une pincée de noix de muscade râpée, Sel, Poivre noir du moulin

Préchauffer le four à 180 °C. Nettoyer les blancs de poireau puis les faire cuire à la vapeur pendant environ 8 min. Les égoutter, puis les disposer dans un grand plat à gratin. Ajouter ensuite au plat le beurre (coupé en petits morceaux). Battre ensuite l'œuf dans un bol en y ajoutant le yaourt, le comté râpé et la moitié du parmesan râpé. Saler, poivrer, ajouter la noix de muscade râpée et bien mélanger. Napper ensuite les poireaux avec cette sauce, saupoudrer le tout avec la chapelure et le restant du parmesan. Mettre au four pour une cuisson d'environ 30 mn. Servir bien chaud, dès la sortie du four. Pour varier la recette, remplacez le comté et le parmesan par d'autres fromages (à pâte dure) comme du gruyère et du pecorino.

Quiche flamande

1 pâte brisée, 6 blancs de poireaux, 150 g de jambon fumé, 3 oeufs entiers, 2 jaunes d'œufs, 25 cl de crème fraîche liquide, 15 cl de bière blonde, 50 g de beurre, 1 branche de thym, muscade, sel, poivre noir

Préparation du fond de la quiche : Enfoncer la pâte brisée dans un moule à tarte préalablement beurré. Badigeonner la pâte dans le fond du moule avec du jaune d'oeuf et percer des petits trous dans la pâte avec une fourchette. Placer le fond entre 5 et 10 minutes dans un four préalablement chauffé à 200° pour bien imperméabiliser le fond. Préparation de la garniture de votre quiche : Couper les blancs de poireaux en rondelles, Faire fondre un peu de beurre dans une poêle à feu moyen, Faire revenir les poireaux et les laisser fondre 6-7 minutes. Ajouter la bière et remuer, Ajouter le thym, saler et poivrer à votre convenance, Laisser réduire pendant 15 minutes à feu doux de manière à ce que la bière s'évapore presque complètement Préparation de l'appareil à quiche, Battre les œufs et la crème, Ajouter de la muscade fraîchement râpée, Mélanger le tout de manière à obtenir un mélange homogène et légèrement mousseux. Saler et poivrer à votre convenance. Cuisson de la quiche. Dans le fond de pâte précuit, verser les blancs de poireaux à la bière. Couper le jambon en lanière et le parsemer sur les poireaux. Recouvrir jusqu'au 2/3 de la hauteur avec le mélange œufs et crème. Enfourner et cuire au four pendant 20 à 30 minutes à 200 degrés

Lasagnes saumon et poireaux

3 pavés de saumon, 5 poireaux, 250 g de Mascarpone, 2 oeufs, 20 cl de crème fraîche, feuilles de lasagnes sèches, quelques brindilles de thym, huile d'olive, 30 g de beurre, 50 g de parmesan râpé, sel, poivre

Emincer les poireaux en ne gardant que les parties les plus tendres. Bien les laver et les égoutter. Dans une sauteuse, faire revenir les poireaux dans un peu d'huile d'olive, environ 15 minutes à couvert jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Saler, poivrer. Rincer les pavés de saumon à l'eau fraîche. Les couper en dés. Saler, poivrer. Réserver. Dans une terrine, mélanger le mascarpone, la crème, les œufs battus et un peu de sel et de poivre. Beurrer un moule à gratin. Déposer dans le fond un peu de mélange crémeux. Déposer des feuilles de lasagne. Recouvrir de poireaux, puis de saumon. Saupoudrer de parmesan, puis de feuilles de thym. Verser un peu de préparation crémeuse. Déposer ensuite une deuxième couche de feuilles de lasagnes, puis à nouveau poireaux, saumon, parmesan, thym, et crèmes. Pour finir, déposer une dernière couche de lasagnes. Verser la crème restante et enfin le parmesan restant. Recouvrir de noix de beurre. Réserver au frais, filmé pendant 2h. Mettre au four thermostat 6 (180°C) pour 35 minutes. Si le dessus brunit trop vite, recouvrir le plat d'une feuille d'aluminium pour la fin de la cuisson. Pour finir... Servir chaud avec une salade verte et un vin blanc sec bien frais. On pourra arroser d'un jus de citron juste avant de servir.

Clafoutis poireaux et lardons

Pour le moule : beurre et chapelure Pour le clafoutis : 2 oeufs entiers + 2 jaunes, 20 cl de crème fraîche liquide entière, 25 cl de lait, 10 g de Maïzena, 200 g de lardons, 200 g de poireau, poivre, très peu de sel

Poêlez les lardons et pendant ce temps, nettoyez vos poireaux et coupez-les en rondelles. Quand les lardons sont revenus, mettez-les de côtés et poêlez les poireaux 5 minutes. Réservez les poireaux. Préchauffez le four à 200°C. Mélangez dans un saladier les oeufs entiers et les jaunes, le lait, la crème et la Maïzena. Salez et poivrez. Ajoutez à votre préparation les lardons et les poireaux et mélangez bien. Versez le tout dans un moule beurré et tapissé de chapelure. Le plat est de préférence rond d'environ 25 cm de diamètre. Faites cuire au four chaud entre 35 et 40 minutes maxi.

Crozets aux poireaux

4 pers : 150 g de crozets, 1 bouillon de volaille, 3 poireaux, 8 tranches de viande des Grisons, 30 g de beurre, 30 g de farine, 100 ml de lait, 60 g de tomme, huile d'olive, sel, poivre,

Faites cuire les crozets dans le bouillon de volaille. Lavez et coupez les poireaux en fines rondelles. Faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive. Préparez une béchamel à la tomme avec le beurre, la farine, le lait et la tomme. Mélangez-la aux poireaux, salez, poivrez. Égouttez les crozets et ajoutez-les à la préparation précédente. Coupez en fines lamelles les tranches de viande des grisons et répartissez-les sur les crozets.