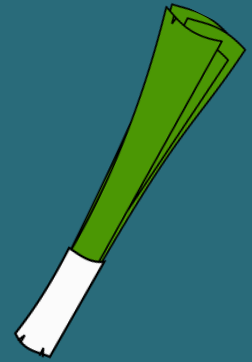




« Pas le temps de poireautter »



Recette proposée par Fanny Mugnier
Diététicienne-nutritionniste
www.mugnier-dieteticienne.com
06 33 32 45 60

Fondue de poireaux à la moutarde

Pourquoi cet aliment ?

Le poireau est un légume à bulbe comme l'ail ou l'oignon. Il est riche en fibres et facile à cuisiner : 10 à 15 minutes selon le mode de cuisson. Pensez à garder les feuilles vertes, les hâcher et cela vous fera un délicieux bouquet garni qui parfamera vos bouillons et potages.



Réalisation de la recette :

Coupez les poireaux dans la longueur et rincez les premières couches extérieures. Reirez la base et le bout des feuilles un peu abîmés.

Coupez-les en petits tronçons et les faire cuire à la vapeur 10 – 15 minutes.

Dans une poêle, mettez la crème et la moutarde, mélangez puis ajoutez les poireaux.

Faites en sorte de bien les mélanger afin de les enrober de cette sauce. Laissez mijoter quelques minutes et servez chaud.

Accompagner de riz rouge ou noir ou autre féculent colorés.

Vous pouvez également mettre des lardons pour obtenir un plat plus complet ou le manger avec du poisson.



Ingrédients pour 4 personnes

- 4 poireaux
- 25 cl de crème de soja
- 4 c à soupe de moutarde algues et curcuma
- Sel/poivre

Matériel

- Un cuit vapeur ou fait-tout
- Une poêle
- Une planche à découpée et un couteau

Adaptation pour des régimes particuliers :

Cette recette est adaptée à tous les régimes alimentaires : sans lactose, sans gluten et végétarien.

En partenariat avec VracAltitude

