



*Le thème du mois de novembre 2022*

## *Le poireau*

### Les bienfaits du poireau

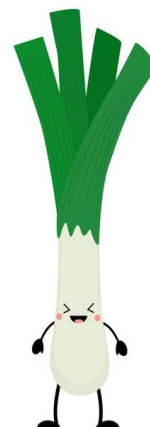
Il est riche en fibres, en eau, en substances soufrées, en vitamines et en minéraux, notamment en potassium.

Les fibres du poireau sont surtout logées dans le vert du poireau et favorisent le transit.

Les substances soufrées sont connues pour limiter le risque de maladies cardiovasculaires ou encore de certains cancers.

Le potassium agit sur la diminution de la pression artérielle.

Il est aussi peu calorique mais rassasiant (32 kcal par portion de 100 grammes).



## *Nos idées de recettes*

### ↳ *Poireaux à la vinaigrette d'orange*

*Ingrédients pour 4 personnes :*

4 poireaux

Pour la vinaigrette : le jus d'1/2 orange + quelques zestes – 1/2 c. à café de moutarde douce – quelques brins d'estragon frais – 2 c. à soupe d'huile d'olive – sel

*Préparation :*

Laver soigneusement les poireaux puis les couper en deux dans la longueur puis dans l'épaisseur.

Marquer les poireaux de chaque côté sur une plancha ou au grill, puis les faire cuire à la vapeur pendant 15 min. environ. Les laisser tiédir et s'égoutter.

Préparer la vinaigrette en mélangeant l'ensemble des ingrédients.  
Servir les poireaux tièdes arrosés de vinaigrette.



## ↳ Tarte aux poireaux en feuilles de brick

*Ingrédients pour 4 personnes :*

6 feuilles de brick – 30g beurre fondu – 80g feta – 250g ricotta – 2 œufs – 4 poireaux – 1 c. à soupe + 1 pincée d'origan – sel et poivre

*Préparation :*

Rincer les poireaux et les couper en tronçons de 2 cm. Les faire cuire à la vapeur pendant 10 min.

Préchauffer le four à 180°. Badigeonner les feuilles de brick avec le beurre, les superposer dans un moule à tarte.

Préparer la garniture en mélangeant les œufs, la ricotta et la feta à la fourchette. Ajouter 1 c. à soupe d'origan en poudre. Saler et poivrer.

Répartir la préparation à la feta sur le fond de tarte en feuilles de brick. Déposer ensuite les rondelles de poireaux. Saupoudrer à nouveau d'un peu d'origan. Poivrer.

Enfourner 25 min.



## ↳ Petit gratin de poireau au jambon



*Ingrédients pour 6 personnes :*

6 tranches de jambon de Paris – 6 poireaux – 3 œufs – 40cl de lait – 120g de brie de Meaux – beurre – 1 c. à soupe de féculé de maïs – 1 pincée de noix de muscade – huile d'olive – sel et poivre

*Préparation :*

Préchauffer le four à 180°C.

Laver et couper les poireaux en rondelles. Les faire fondre 15 min. dans une poêle à couvert, avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sur feu moyen. Saler et poivrer.

Diluer la féculé de maïs dans un saladier avec ½ verre de lait. Ajouter les œufs et la noix de muscade en battant. Verser le lait restant et mélanger.

Ajouter le brie coupé en morceaux aux poireaux. Mélanger et verser la préparation aux œufs, mélanger à nouveau.

Répartir le jambon coupé en lanières dans 6 petits plats beurrés allant au four. Recouvrir avec la préparation aux poireaux.

Enfourner pour 30 minutes. Servir aussitôt.



*Bonne dégustation !*