

LE POIREAU

Riche en fibre et en chlorophylle par ses feuilles ne jetez surtout pas le vert!), le poireau apporte des vitamines PP et B et C, des minéraux tels que le calcium, potassium, phosphore, magnésium et fer.

« L'asperge du pauvre » est un des aliments clés de la santé : antibactérien, antifongique, laxatif doux et expectorant).

La **cuisson à l'étouffée** est très adaptée à ce légume : émincer les poireaux et remplir une casserole à fond épais (la taille de la casserole doit être adaptée pour être remplie), ajouter un peu de gros sel au milieu, couvrir : mettez à feu fort pendant 2-3 minutes jusqu'à ce que vous ne puissiez plus toucher le couvercle (vous avez alors une étuve) : baissez à feu doux et 20 minutes après vos poireaux sont cuits et vous pouvez même récupérer un peu de jus de cuisson pour cuire vos céréales ! Cette cuisson sans ajout d'eau ou de matière grasse est un mode de cuisson doux (comme la vapeur) qui préserve toutes les vitamines !

Il se marie très bien avec les **champignons** et le **fromage de chèvre** pour garnir vos tartes et galettes

GRATIN DE SARRASIN ET POIREAUX (pour 4 personnes)

1. Cuire 800 gr à 1 kilo de **poireau** à l'étouffée (cf plus haut)
2. Cuire 300gr de **sarrasin** : chauffer à sec les céréales en les remuant pendant 3 minutes jusqu'à ce que vous ne puissiez plus les toucher. Ajouter une demie cuillère à café de **gros sel** et mouiller avec 2 volumes d'eau bouillantes (eau ou jus de cuisson des légumes).
3. Monter le gratin : disposer le sarrasin au fond du plat, poivrez, puis le poireau et les tranches de **fromage** (la tomme des marais s'y prête tout particulièrement).
4. Enfourner 15 minutes au grill.

NB : pour ramener de l'onctuosité (normalement le fromage suffit) vous pouvez mélanger le poireau avec de la crème ou de la purée d'amandes.

CAPPUCCINO DE POIREAUX (pour 4 verrines)

1. Emincer les **2 poireaux** et les cuire à l'étouffée ou à la vapeur.
2. Mixer avec **100gr de faisselle de chèvre** (ou de tofu soyeux)
3. Dans une petite casserole, mélanger **100mL de lait de riz** ou de lait de soja et une demie cuillère à café d'**agar-agar**. Porter à ébullition, verser dans le mélange aux poireaux puis mixer à nouveau.
4. Répartir dans 4 petites verrines, placer au frigo (minimum 1 heure) avant d'ajouter la **chantilly au chèvre** : Mixer longuement **50gr de chèvre frais** et **50 gr de tofu soyeux** ; réserver au frais jusqu'au moment de servir.

ROULEAUX CROQUANTS AUX POIREAUX ET TOMME DE CHEVRE

Dans cette recette la tomme peut facilement être remplacée selon les goûts par du tofu fumé, du haddock...

1. Cuire **3 poireaux** à l'étouffée puis égoutter.

2. Dans une casserole, chauffer **40mL d'huile d'olive** puis verser **40gr de farine T65** d'un seul coup en remuant bien pour éviter les grumeaux.

Ajouter progressivement du **lait** (animal ou végétal : le lait d'avoine s'y prête très bien) jusqu'à obtenir une sauce bien épaisse et bien lisse.

Oter du feu et ajouter les poireaux et les dés de fromage.

3. Sur une plaque, déposer 2 feuilles de **pâte filo** qui se chevauchent à moitié puis en ajouter deux autres au-dessus. Déposer une cinquième feuille au milieu.

Verser la farce au centre et replier les 4 côtés pour l'emprisonner. Déposer une dernière feuille dessus, pour bien tenir le tout (si vous aimez le pliage, les samoussas ça marche aussi).

Dorer à l'oeuf, parsemer de **graines de sésame** et enfourner pour 25 minutes à 180°C.

4. Servir immédiatement (sinon la pâte filo se détrempe)