

LE POIREAU

De saison de septembre à avril




Disponible toute l'année, le poireau est riche en provitamine A, vitamine C et E qui sont des **antioxydants**.
Il est également connu pour ses propriétés **diurétiques**.
Une forte teneur en fibres lui confère aussi un bon pouvoir **satiétogène**.

Comment le conserver ?

- se conserve 5 jours dans un bac à légumes.
- une fois cuit 2 jours dans un récipient fermé.
- au congélateur environ 6 mois. une fois
- cuisiné il peut être également congelé.



Mon astuce : 
Congeler le poireau en lamelles pour pouvoir l'ajouter rapidement à vos préparations. (quiches, pâtes, riz, gaufres...)

Quiche poireau et lardons



Faire revenir des lardons, un oignon et des lamelles de poireaux.

Dans un saladier mélanger : 2 œufs, 25 cL de lait, un peu de crème fraîche, fromage râpé, sel, poivre.

Disposer le tout dans la pâte brisée.

Faire cuire 45 minutes au four à 180 °C

Fondue de poireau



Dans une poêle faire revenir quelques minutes des lamelles de poireaux avec un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre.

Ajouter un peu d'eau et une cuillère de moutarde puis laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que les poireaux soient tendres.

BON APPÉTIT !

N'hésites pas à me partager tes recettes à base de poireaux : lara.delongeville@hotmail.fr

