



# Poireaux Gratinés au Comté

Pour 4 personnes :

- **5 poireaux**
- **150 g de comté râpé**
- **60 g de chapelure**
- **sel et poivre**

1. Couper une bonne partie du vert des poireaux puis laver le blanc en prenant bien soin de le fendre par le milieu pour en retirer toutes les saletés.
2. Faire cuire les poireaux à la vapeur pendant une vingtaine de minute : soit au cuit vapeur soit à la cocotte minute.
3. Une fois cuits, tailler les poireaux en tronçons de 5 cm de longueur.
4. Les disposer ensuite dans un plat à gratin beurré, en prenant soin de bien les aligner et les superposer.
5. Préchauffer le four à 210 ° en chaleur tournante.
6. Saler et poivrer les tronçons de poireaux puis saupoudrer le tout avec la totalité de comté puis enfin la chapelure.
7. Enfourner pour 15 minutes de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ Ces délicieux poireaux gratinés, se dégusteront accompagnés d'une viande rouge grillée ou encore d'un filet de poisson.

Vous constaterez que le mariage poireau/comté est parfait ! ☐

N'hésitez pas à réaliser votre chapelure maison en mixant des miettes de pain ou carrément du pain rassis ! ☐

➔ Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! ☐



# Nouilles Chinoises Sautées aux Légumes

*Pour 4 personnes :*

- **250 g de nouilles Chinoises aux oeufs**
- **1 cube de bouillon de volaille**
- **1 grosse courgette**
- **1 blanc de poireau**
- **1 grosse carotte**
- **1 gros oignon**
- **4 champignons de Paris**
- **1/2 brocolis**
- **des poids gourmands**
- **de l'huile d'olive (ou graisse de canard)**
- **sel, poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, ajouter le cube de bouillon de volaille puis faire cuire les nouilles pendant 5/6 minutes. Égoutter et réserver.

2. Éplucher et laver les différents légumes : courgette, carotte, oignon...

3. Tailler à la mandoline (voir à la fin de la recette, je vous indique celle que j'utilise) les différents ingrédients : courgette, carotte, oignon, poireau, champignons, brocolis et pois gourmands.

4. Dans un wok ou une poêle, verser l'huile d'olive puis faire revenir à feu doux l'ensemble des éléments précédents pendant une vingtaine de minutes.

5. Ajouter ensuite les nouilles puis mélanger pour obtenir une préparation bien homogène.

6. Laisser le tout cuire à feu doux pendant 15 minutes en prenant soin de bien remuer.

7. Assaisonner à votre convenance : c'est prêt ! ☐

☐ Ces nouilles sautées se dégusteront en plat unique ou en accompagnement d'une viande. On peut également rajouter des filets de poulet taillés finement ou encore des crevettes ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



# Risotto Crémeux au Poulet, Champignons et Poireaux

*Pour 6/8 personnes :*

- 250 g de riz à risotto
- 75 cl de bouillon de volaille (eau chaude + cube de bouillon de volaille)
- 3 poireaux
- 3 gros champignons de Paris
- 4 filets de poulet
- 20 cl de crème fraîche (liquide ou semi-liquide)
- 1 oignon
- 90 g de parmesan râpé
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- sel, poivre

1. Laver et couper les poireaux en fines tranches ainsi que les champignons de Paris.
2. Éplucher et émincer les oignons.
3. Couper les filets de poulet en lamelles puis en petits cubes.

4. Dans une poêle assez profonde, ou dans un wok, mettre à cuire à feu doux les poireaux et les oignons avec de l'huile d'olive pendant une quinzaine de minutes.
  5. Une fois bien revenus, ajouter le poulet puis poursuivre la cuisson pendant 15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit légèrement doré.
  6. Mettre ensuite les champignons puis assaisonner généreusement en sel et en poivre.
  7. Ajouter le riz puis le faire nacrer (devient légèrement transparent) pendant 2 minutes en remuant constamment.
  8. Verser 1/3 du bouillon puis remuer jusqu'à ce que le riz absorbe celui-ci.
  9. Renouveler l'opération précédente avec les deux autres 1/3 du bouillon puis laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes.
  10. Sortir du feu, ajouter la moutarde puis la crème fraîche.
  11. Remettre sur le feu et remuer jusqu'à obtenir un mélange bien crémeux.
  12. Sortir du feu puis incorporer le parmesan petit à petit : c'est prêt ! ☐
- ☐ Attention ! Il faut servir immédiatement le risotto car en refroidissant il va durcir et ainsi perdre de son onctuosité ! ☐

 Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! 



## Quiche Poireaux, Lardons et


# Fromage de Chèvre

Pour 6/8 personnes :

- **1 pâte brisée (la recette ici !)**
- **500 g de blancs de poireaux**
- **100 g de lardons**
- **1 buche de fromage de chèvre**
- **40 cl de crème fraîche liquide**
- **3 œufs**
- **2 grosses noix de beurre**
- **sel, poivre**

1. Préchauffer le four à 210° en chaleur tournante.
2. Couper les blancs de poireaux déjà lavés en tronçons de la hauteur du plat à tarte.
3. Dans une poêle bien chaude, faire fondre le beurre puis y faire cuire les poireaux à feu doux pendant une quinzaine de minutes, en évitant la coloration.
4. Découper la buche de chèvre en gros morceaux.
5. Placer la pâte brisée dans un moule à tarte puis piquer le fond à l'aide d'une fourchette.
6. Disposer les poireaux droits en alternant de temps en temps avec du fromage de chèvre.
7. Disperser les lardons sur l'ensemble de la tarte.
8. Dans un saladier, battre les œufs en omelette en assaisonnant en poivre et en sel.
9. Ajouter la crème fraîche et mélanger à nouveau.
10. Verser la préparation sur la tarte.
11. Enfourner pour 40 minutes de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ Cette quiche se dégustera avec une bonne salade de saison pour un repas léger et convivial ! ☐

 Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !





# Samoussas Saumon Poireaux Tartare

*Pour 4 personnes :*

- **4 feuilles de brick**
- **4 tranches de saumon fumé (ou truite fumée)**
- **2 poireaux**
- **1 pot de fromage ail et fines herbes (type Tartare ou Boursin)**
- **1 grosse noix de beurre**
- **1 filet d'huile d'olive**
- **poivre**

1. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
2. Trier et laver les poireaux puis les faire cuire à la vapeur pendant 15 minutes.
3. Couper les poireaux et le saumon fumé en petits morceaux.
4. Dans un saladier, ajouter les poireaux, le saumon, le tartare, l'huile d'olive et le poivre puis mélanger jusqu'à la préparation soit bien homogène.
5. Faire fondre le beurre au micro-ondes.
6. Tailler les feuilles de brick en bandes assez larges puis les badigeonner recto/verso de beurre à l'aide d'un pinceau.
7. Mettre une grosse cuillère à soupe de la préparation à l'extrémité d'une bande puis plier en triangle (comme indiqué sur l'emballage des feuilles de brick).
8. Enfourner pour une quinzaine de minutes au four, jusqu'à que les samoussas soient dorés : c'est prêt !

□

□ Parfaits pour l'apéritif ou entrée agrémentée d'une salade, ces samoussas raviront sans hésitations vos convives ! □



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



# Œuf Cocotte : Fondue de Poireaux, Lardons

*Pour 6 personnes ou 6 cocottes :*

- Une fondue de poireaux (**recette ici !**)
- 200 g de lardons
- 6 x 10 g de gruyère râpé
- 1 petit oignon (type Mulhouse)
- 6 œufs
- 1 bouquet de ciboulette
- sel, poivre

1. Préchauffer le four à 210° en chaleur tournante.
2. Dans une cocotte, déposer 2 grosses cuillères à soupe de fondue de poireaux sur le fond.
3. Ajouter ensuite des lardons, le gruyère, de l'oignon émincé puis assaisonner.
4. Casser et déposer un œuf sur la surface.
5. Renouveler les opérations pour les 5 autres cocottes.
6. Enfourner et lorsque l'œuf est cuit : c'est prêt ! □

□ A la sortie du four, il est possible de saupoudrer de la ciboulette finement ciselée sur l'œuf. □  
Cette cocotte se dégustera avec une bonne petite salade ou encore tartinée sur du bon pain grillé ! □



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



# Salade de Poireaux et Tomates Vinaigrette

Pour 2 personnes :

- **2 poireaux**
- **2 tomates**
- **1 oignon doux (type Lézignan)**
- **100 g d'allumettes de poitrine de porc (ou lardons)**
- **1 petit bouquet de ciboulette**
- **sauce vinaigrette maison ([recette ici !](#))**

1. Trier et laver les poireaux puis les cuire entiers à la vapeur pendant 15/20 min (selon vous goûts : légèrement croquants ou fondants).

2. Dans une poêle, faire légèrement dorer les allumettes de porc puis réserver.

3. Tailler finement l'oignon, la ciboulette ainsi que les tomates puis réserver.

4. Pour le dressage, commencer par couper les poireaux en gros morceaux puis ajouter les tomates, les allumettes, l'oignon et terminer par la ciboulette.

5. Assaisonner à votre convenance avec de la sauce vinaigrette : c'est prêt ! □



□ Nous sommes à la fin de la saison des tomates mais au début de celle des poireaux. Cette recette alliera parfaitement ces deux légumes et permettra une transition entre deux saisons plus agréable ! □



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



# Fondue de Poireaux

*Pour 4/5 personnes :*

- **800 g de poireaux (4 ou 5 poireaux)**
- **30 g de beurre**
- **3 cuillères à soupe de crème fraîche**
- **1 cuillère à café de moutarde**
- **1 filet de jus de citron (facultatif)**
- **sel, poivre**

1. Trier et laver soigneusement les poireaux puis les couper en tranches.
2. Dans une poêle, faire fondre le beurre.
3. Ajouter les poireaux, mélanger et mettre à feu doux.
4. Couvrir et laisser fondre pendant 30 minutes.
5. Ajouter la moutarde puis mélanger.
6. Verser ensuite la crème fraîche et le jus de citron puis faire réduire pendant 10 minutes.
7. Assaisonner à votre convenance : c'est prêt ! □

□ Cette fondue de poireaux se mariera parfaitement avec une bonne viande ou vous servira de base pour des quiches, pizzas... ou autres plats à base de poireaux. □



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



# Quiche Poireaux Lardons

*Pour 1 tarte de 6/8 personnes :*

- **1 pâte brisée ([recette ici](#))**
- **3 poireaux**
- **200 g de lardons**
- **2 œufs**
- **20 cl de crème fraîche**
- **10 cl de lait demi-écrémé**
- **1 noix de beurre**

1. Éplucher et bien laver les poireaux puis les couper en morceaux.
2. Dans une poêle bien chaude, faire fondre le beurre puis y verser les poireaux.  
Les faire revenir durant une vingtaine de minutes en prenant soin de bien remuer pour éviter qu'ils ne crament.
3. Ajouter les lardons puis laisser cuire le tout, toujours en remuant, durant 10 minutes.
4. Disposer la pâte brisée dans un plat à tarte puis piquer le fond à l'aide d'une fourchette.
5. Ensuite, disposer le mélange de poireaux et de lardons sur le fond de tarte.
6. Battre les œufs, ajouter la crème fraîche et le lait puis assaisonner.
7. Verser le mélange sur la tarte de manière uniforme.
8. Enfourner pour 40 minutes de cuisson à 180° en chaleur tournante : c'est prêt ! ☐

□ Cette quiche se dégustera accompagnée d'une délicieuse salade verte de saison ! □  
Si vous le souhaitez, n'hésitez pas ajouter quelques dés de fromage de chèvre ou encore de Roquefort ! □



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



# Pâtes aux Poireaux et aux Lardons

*Pour 4 personnes :*

- **250 g de spaghettis (ou autres pâtes)**
- **3 poireaux**
- **400 g de lardons**
- **40 cl de crème fraîche liquide**
- **2 noix de beurre**

1. Couper le vert des poireaux et bien laver le blanc puis les couper en morceaux.
2. Cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet et selon vos préférences puis les égoutter. Réserver.
3. Dans une poêle bien chaude, faire fondre le beurre puis y verser les poireaux.  
Les faire revenir durant une vingtaine de minutes en prenant soin de bien remuer pour éviter qu'ils ne crament.
4. Ajouter les lardons puis laisser cuire le tout, tout en remuant, durant une quinzaine de minutes.
5. Sortir la poêle du feu puis verser la crème fraîche.  
La remettre à feu doux de manière à légèrement épaissir le mélange tout en touillant.

6. Verser la préparation sur les pâtes puis remuer le tout : c'est prêt ! ☐

☐ Vous pouvez agrémenter ces pâtes avec un peu de parmesan ou de gruyère râpé. ☐

Préparées à l'avance et en quantité, vous pourrez les conserver facilement une semaine au frais et elles seront idéales pour la « gamelle » du boulot ! ☐

➔ Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! 😊



# Velouté Poireaux Pommes de Terre

*Pour 2/3 litres de velouté :*

- **5 beaux poireaux**
- **2 grosses pommes de terre**
- **4 litres d'eau**
- **3 cuillères à soupe de crème fraîche**
- **1 cuillère à soupe de gros sel**
- **1 cuillère à café de graisse de porc (ou de canard)**

1. Éplucher et bien laver les poireaux ainsi que les pommes de terre puis les couper en morceaux.
2. Verser les légumes dans un autocuiseur (cocotte minute) puis ajouter le sel et la graisse de porc.
3. Mouiller le tout avec l'eau.
4. Mettre à chauffer le tout et lorsque la vapeur commence à se dégager de l'autocuiseur, laisser cuire pendant 1 heure.

5. Découvrir puis ajouter la crème fraîche. Remettre sur le feu pendant une quinzaine de minutes.

6. Une fois cuit, mixer le tout : votre velouté est prêt ! ☐

☐ Ce velouté se dégustera sur le champ ou se conservera facilement une semaine au frais dans une boîte hermétique. Il est encore meilleur réchauffé ! ☐

Vous pouvez l'agrémenter de croûtons de pain ou de pain grillé additionné à du gruyère râpé ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



# Quiche aux Poireaux et au Saumon Fumé

*Pour 6 à 8 personnes :*

- **1 pâte brisée (la recette ici !)**
- **3 poireaux**
- **3 tranches de saumon fumé**
- **3 œufs**
- **50 cl de crème fraîche liquide (ou soja)**
- **3 pincées de gruyère râpé**
- **sel, poivre**

1. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.

2. Couper le vert des poireaux et laver les blancs. Les trancher en morceaux de 3-4 cm de long puis les ajouter dans une poêle bien chaude.

Faire revenir le tout à feu doux pendant une quinzaine de minutes, en remuant de temps en temps.

Assaisonner généreusement.

3. Disposer la pâte brisée dans un moule à tarte en prenant soin de bien piquer le fond à l'aide d'une fourchette.
4. Dans un saladier battre les œufs puis assaisonner en sel et en poivre. Verser la crème liquide puis battre à nouveau jusqu'à obtenir un mélange homogène.
5. Incorporer les poireaux revenus et verser le tout sur le fond de tarte.
6. Disperser de manière équitable les tranches de saumon fumé coupées en morceaux sur la surface de la tarte.
7. Terminer en saupoudrant le tout de gruyère râpé.
8. Enfourner pour 35/40 minutes de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ Une fois sortie du four, vous pourrez déguster cette quiche avec une petite salade ou encore en apéritif avec vos amis ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

