

FICHE RECETTE N°1



HIVER

POIREAU VINAIGRETTE

Pour 4 personnes



www.valdille-aubigne.fr/pat



INGREDIENTS

Poireaux : 4

Moutarde :

1 cuillère à café

Huile et vinaigre :

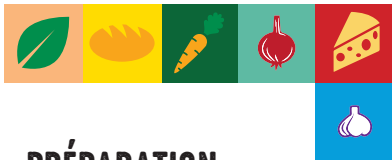
3 cuillères à
soupe

Feta (ou chèvre) :

1 bloc (200g)

Pour un repas complet :

Ajouter une
portion de pain
complet par
personne
(100g = 2 à 3
tranches) et un
fruit en dessert.



PRÉPARATION

1. Laver puis découper la base et les verts des poireaux.
2. Cuire à la vapeur ou dans l'eau bouillante les blancs de poireaux pendant 15 min.
3. En parallèle, préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre et la moutarde. Saler et poivrer à votre convenance.
4. Stopper la cuisson des poireaux en les passant sous l'eau froide.
5. Dresser les assiettes avec les poireaux, la vinaigrette et le fromage émietté.

Vous pouvez remplacer le fromage par des oeufs durs émiettés.

Ajouter quelques amandes pour la décoration et apporter du croquant.