

FICHE RECETTE N°1



HIVER

POIREAU VINAIGRETTE

Pour 4 personnes



www.valdille-aubigne.fr/pat



FICHE RECETTE N°2



HIVER

GALETTE & FONDUE DE POIREAUX

Pour 4 personnes



www.valdille-aubigne.fr/pat



FICHE RECETTE N°3



HIVER

GRATIN ANGLESEY

Pour 4 personnes



www.valdille-aubigne.fr/pat



FICHE RECETTE N°4



HIVER

BLANQUETTE REVISITÉE

Pour 4 personnes



www.valdille-aubigne.fr/pat



INGREDIENTS

Galettes de blé noir : 4

Poireaux : 4

Crème : 3 cuillères à soupe

Moutarde : 1 cuillère à café

Œufs : 4

Pour un repas complet :

Compléter votre repas avec un fruit en dessert



PRÉPARATION

1. Laver et émincer les blancs de poireaux.
2. Dans une poêle beurrée, les faire revenir à feu vif pendant 2 min.
3. Couvrir et poursuivre la cuisson sur feu doux, en remuant très souvent, pendant 15 min.
4. Ajouter la crème et la moutarde. Bien mélanger et laisser épaissir pendant 5 min à découvert.
5. Ajouter une pincée de sel et de poivre et mélanger.
6. Composer votre galette avec la fondue de poireau et un œuf.

Déguster !

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 œufs durs émiettés.

Ajouter quelques amandes pour la décoration et apporter du croquant.

INGREDIENTS

Poireaux (blancs) : 4

Haricots blancs cuits : 400g égouttés

Champignons : 400g

Oignon : 1

Crème : 1 pot (20cl)

Farine : 2 cuillères à soupe (30g)

Œuf : 1 jaune

Citron (jus) : 1

Vin blanc de cuisine : 20cl

400ml d'eau et 1 cube de bouillon*

Pour un repas complet :

Ajouter une portion de riz par personne (60g cru).



PRÉPARATION

1. Emincer l'oignon et le faire revenir 1 min à feu vif dans une cocotte avec un peu d'huile.
2. Ajouter les blancs de poireaux taillés en petits tronçons. Poursuivre la cuisson 5 min à feu moyen.
3. Saupoudrer de farine et remuer 1 min.
4. Verser le vin blanc, mélanger et laisser évaporer à feu vif.
5. Ajouter l'eau et un cube de bouillon*, bien mélanger. Porter à ébullition puis couvrir et laisser mijoter 20 min sur feu moyen.
6. Ajouter les champignons coupés en 8. Poursuivre la cuisson 10 min.
7. Ajouter la crème, le jaune d'œuf et le jus de citron au préalable mélangés et ajouter les haricots blancs égouttés. Poursuivre la cuisson 5 min à découvert.
8. Saler et poivrer à votre convenance, c'est prêt !

*Ou bouillon maison avec les verts de poireaux

INGREDIENTS

Poireaux : 6

Pommes de terre : 800g

Œufs : 4

Fromage râpé : 100g

Beurre : 100g

Lait : 10cl

Pour un repas complet :

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



PRÉPARATION

1. Préchauffer votre four à 180°C.
2. Cuire les œufs 6 min dans l'eau bouillante. Réserver.
3. Cuire les pommes de terre (découpées en quartiers) 20 min à compter de l'ébullition (départ eau froide). Une fois cuites, écraser les pommes de terre et mélanger les avec le beurre et le lait. Réserver.
4. En parallèle, cuire les blancs de poireaux coupés en petits tronçons à la vapeur ou dans l'eau bouillante 10 à 15 min. Réserver.
5. Mélanger les pommes de terre et les poireaux dans un plat à gratin. Ajouter les œufs au milieu. Couvrir de fromage râpé.
6. Cuire 20 min au four à 180°C. Si vous n'avez pas de four, mélanger le fromage râpé avec les pommes de terre et les poireaux et servir le mélange avec un œuf sur le côté.
7. Saler et poivrer à votre convenance, c'est prêt !