



## Poireau

Légume d'hiver par excellence, le poireau est une plante potagère bisannuelle issue d'une variété d'ail originaire du Proche-Orient qui était déjà cultivé par les Egyptiens!

Cuisez le poireau à la vapeur une quinzaine de minutes ou blanchissez-le à l'eau bouillante salée. Il se déguste ensuite froid à la vinaigrette ou à la mayonnaise ; chaud en accompagnement de viande ou de poisson ; ou en gratin, avec une sauce blanche ou une béchamel.

Le poireau peut aussi être braisé avec du beurre ou un fond de bouillon et il entre dans la composition des tartes et potages d'hiver.

### Poulet cocotte et ses petits légumes

Préparation : 15 min

Cuisson : 1 h

Difficulté: Moyenne

Coût: Moyen

#### Ingrédients (4 personnes)

1 poulet fermier  
1 oignon  
2 ou 3 navets  
4 carottes  
4 poireaux  
6 pommes de terre (moyennes) genre rosenwald  
12 cl de vin blanc  
30 g de beurre  
1 cuillère à café de paprika doux  
sel, poivre



#### Préparation

- Préparer les légumes : émincer l'oignon, éplucher et couper les carottes et les poireaux en bâtonnets, les navets et les pommes de terre en cubes.
- Dans une cocotte en fonte, mettre 30 g de beurre et faire dorer à feu vif le poulet. Saupoudrer de paprika puis saler et poivrer.
- Ajouter l'émincé d'oignon et le faire dorer très légèrement.
- Verser carottes, navets et pommes de terre puis laisser mijoter (cocotte fermée) à feu doux 15 min.
- Déglacer avec le vin blanc.
- Ajouter les rondelles de poireaux et rectifier, si nécessaire, l'assaisonnement.
- Laisser mijoter (cocotte fermée) à feu doux 30 à 45 min.

*Bon appétit !*

## Ragoût de légumes d'hiver

Préparation : 10 min

Cuisson : 6 min

Difficulté: très facile

Coût: Bon marché

### Ingrédients (4 personnes)

1 poireau

2 pommes de terre

2 carottes

2 navets

3 échalotes

50 g de beurre

2 feuilles de laurier, thym, persil

sel, poivre



### Préparation

- Laver le poireau et le couper en rondelles. Éplucher et laver les pommes de terre, les carottes et les navets. Les couper en cubes. Éplucher et émincer les échalotes.
- Faire fondre le beurre dans la cocotte-minute. Y mettre le poireau et les échalotes. Remuer.
- Ajouter les légumes. Saler, poivrer. Ajouter 10 cl d'eau, le laurier et le thym. Laisser cuire 6 min à partir de la rotation de la soupape.
- Disposer les légumes dans un plat de service et, parsemer de persil ciselé.

## Fondue de poireaux

Préparation : 10 min

Cuisson : 35min

Difficulté: Facile

Coût: Bon marché

### Ingrédients (2 personnes)

300 g de blancs de poireaux

15 g de beurre

1 c à café de moutarde de Dijon

1 c à soupe de crème fraîche

1 c à soupe de jus de citron

### Préparation

- Coupez-les poireaux en deux et recoupez-les en tronçons. Lavez soigneusement.
- Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez les poireaux, mélangez, couvrez et faites cuire à feu très doux pendant 25 mn environ, en remuant de temps en temps.
- Après 25 mn de cuisson, ajoutez le jus de citron, la moutarde et la crème aux poireaux, salez légèrement, poivrez et mélangez bien.
- Couvrez et laissez cuire encore 10 mn à feu doux.

*Vous pouvez servir cette fondue de poireaux avec des coquilles saint-Jacques, du poisson grillé, au court-bouillon ou à la vapeur, ou encore avec de la viande blanche !*