

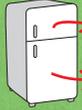


## LE DÉGUSTER

## LE CONSERVER



De septembre à mars



1 an

Frais : 5 jours  
Cuit : 3 jours

## QUE CONTIENT-IL ?

Pour 100 g de poireau cuit

24,6 Kcal



0,2 Gr  
Matières grasses  
1,1 Gr  
Protéines

3 Gr  
Glucides

## Rempli de

Source de  
- Fibres

Contient :  
- Vitamines B9  
- Vitamines B1

## Bon pour

Facilite la digestion  
Régule la satiété

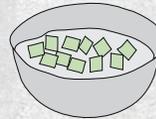
## Comment

## LE NETTOYER ET LE COUPER ?



Gardez le vert pour faire une délicieuse soupe ou un bouillon

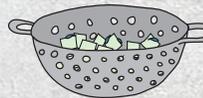
1 Couper les racines et la partie verte et le découper en rondelles ou en bâtonnets.



2 Le rincer.

S'assurer que tout le sable a été éliminé.

3 L'égoutter.



## Avec quoi

## L'ASSORTIR ?



### LÉGUMES

Carotte, ail, oignon, champignon, pomme de terre, échalote.



**VIANDE ET POISSON**  
Bacon, poulet, cabillaud, boeuf haché, jambon, saumon, coquille St-Jacques.



**LAITAGES**  
Crème, lait de coco, fromage bleu, fromage de brebis.

### HERBES ET ÉPICES

Basilic, cerfeuil, curry, citron, moutarde, persil, thym, sauge.



## Comment

## LE FAIRE CUIRE ?



### A L'EAU

Le découper en rondelles et le faire cuire 10 min.



### MIJOTÉ

Le découper en rondelles et le faire cuire 20 min.



### A LA VAPEUR

Le découper en bâtonnets et le faire cuire 20 min.



### BRAISÉ

Le découper en bâtonnets et le faire cuire 40 min à 200°C.

Découvrez nos recettes au verso



### FONDUE

4 pers 40 min



6 poireaux



50 g de beurre



#### 1 DÉCOUPER

Couper le poireau en petits tronçons.



#### 2 MIJOTER

Faire chauffer le beurre et ajouter les poireaux. Couvrir et laisser mijoter pendant 35 minutes en remuant de temps en temps. Assaisonner avec du sel et du poivre.

💡 Délicieux avec de la truite grillée.

Ajouter 2 càs de crème et 1 pincée de thym à la fin.



### SOUPE

4 pers 40 min



2 poireaux



2 pommes de terre



1 oignon



1 L d'eau



#### 1 DÉCOUPER

Couper les poireaux, les pommes de terre et l'oignon en morceaux de taille moyenne.



#### 2 MIJOTER

Dans une poêle, ajouter tous les ingrédients. Faire cuire à feu moyen avec sel et poivre pendant 30 minutes.



#### 3 MIXER

Mixer jusqu'à l'obtention d'une soupe.

💡 Délicieux avec des boulettes de viande ou des toasts au fromage.



### RISOTTO

4 pers 30 min



4 poireaux



2 blancs de poulet



350 g de riz arborio



60 g de fromage râpé



#### 1 DÉCOUPER

Couper les poireaux et les blancs de poulet en petits morceaux.



#### 2 FAIRE GRILLER

Verser 1 càs d'huile d'olive et remuer pour enrober le poulet et les poireaux, assaisonner et faire revenir à feu moyen pendant 5 minutes.



#### 3 MIJOTER

Ajouter le riz et 750 ml d'eau. Faire cuire pendant 20 minutes. Ajouter ensuite le fromage râpé, remuer et servir.

💡 Ajouter du fromage et un peu de crème pour le rendre plus onctueux.

