



LES JARDINS DU GIESSEN



POIREAUX

| NOM DE LA RECETTE | Page |
|-----------------------------------------|------|
| PAIN DE POIREAUX | 2 |
| MOUSSE DE POIREAUX | 2 |
| QUICHE ROQUEFORT ET POIREAUX | 2 |
| PETITS CHAUSSONS DE POIREAUX AU MUNSTER | 3 |
| GÉNOISE ROULÉE AUX POIREAUX | 3 |
| SOUPE DE POIREAUX | 4 |
| STRUDEL À LA PAYSANNE | 4 |
| JAMBONNEAU À LA FONDUE DE POIREAUX | 5 |
| TARTE AUX POIREAUX À LA BÉCHAMEL | 5 |
| CRÊPES FOURRÉES À LA FONDUE DE POIREAUX | 6 |
| FONDUE DE POIREAUX FACILE | 6 |
| TERRINE DE THON AU COULIS DE POIREAUX | 7 |
| GRATIN POIREAUX - POMMES DE TERRE | 7 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| NOM DE LA RECETTE | Page |
|-------------------|------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



LES JARDINS DU GIESSEN



POIREAUX

PAIN DE POIREAUX

Ingrédients :

- 1 kg de poireaux
- 100 g de flocons d'avoine
- 100 g de fromage râpé
- 4 œufs
- 1 verre de lait
- muscade, sel et poivre

Cuire à la vapeur ou à l'étouffée les poireaux coupés en tronçons environ ½ h. Pendant ce temps, faire tremper les flocons d'avoine dans le lait puis ajouter le fromage râpé et les œufs battus. Mélanger avec les poireaux cuits, ajouter le sel, le poivre et la muscade.

Verser dans un moule graissé et faire cuire à four moyen pendant 30 à 45 mn.

Servir nature ou avec un coulis de tomates.

MOUSSE DE POIREAUX

Ingrédients :

- 3 poireaux dont 2 cm de vert,
- 1/4 de litre de bouillon,
- ciboulette, sauge, marjolaine et romarin.

Couper finement les herbes les mettre dans le bouillon avec les poireaux émincés. Cuire 5 min passer au chinois et presser un peu pour extraire tout le jus. Passer les poireaux au mixer pour les réduire en purée. Mélanger un peu de jus de cuisson et de crème avec les poireaux. Réduire le jus de cuisson et le monter au beurre, pour faire une sauce d'accompagnement.

Servir avec des côtes d'agneau.

QUICHE ROQUEFORT ET POIREAUX

Ingrédients :

- 1 pâte à tarte brisée
- 1 gros poireaux
- 4 œufs
- 1 petite brique de crème fraîche
- 1 grand verre de lait
- 125 g de roquefort
- sel, poivre, noix de muscade
- 125 g de lardons fumés
- huile d'olive (2 à 3 cuillères à soupe)

Lavez, essorez et essuyez le poireaux. Le couper en morceaux grossiers et le faire revenir dans l'huile d'olive à petit feu pour ne pas qu'il roussisse.

Pendant ce temps, préparez la quiche: étalez la pâte brisée, piquez le fond.

Disposez les lardons sur le fond de tarte.

Saupoudrez de noix de muscade, salez et poivrez.

Dans une jatte, battez ensemble les oeufs, la crème fraîche et le lait.

A côté, écrasez le roquefort à la fourchette, puis ajouter à la préparation.

Disposez les poireaux sur le fond de tarte et versez la préparation.

Enfournez au four préchauffé à 200°C, pour environ 30 min.



LES JARDINS DU GIESSEN



POIREAUX

PETITS CHAUSSONS DE POIREAUX AU MUNSTER

Recette du jardin Plaine de Vie

Ingrédients :

- 4 petits poireaux
- 150 g de munster
- 1 filet d'huile d'olive
- 4 feuilles de brick
- 10 g de beurre, sel et poivre

Éplucher les poireaux, les laver et les émincer. Découper le fromage en tranches. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire suer les poireaux pendant 15 mn. Saler et poivrer.

Four à 180°C. Détacher une feuille de brick, l'humidifier et l'étaler sur le plan de travail. Badigeonner de beurre fondu et déposer la fondue de poireaux avec le fromage. Replier les feuilles de brick pour former un petit chausson et les déposer dans un plat. Passer au four durant 10 à 15 mn.

Variante pour les amateurs de fromage... avec du roquefort.

GÉNOISE ROULÉE AUX POIREAUX

Recette du jardin Plaine de Vie

Ingrédients :

Pour la génoise :

- 200 g de verts de poireau cuits à l'eau, mixé en fine purée
- 50 g de farine de blé complète
- 3 œufs, blancs et jaunes séparés
- 1 c. à café de poudre à lever
- sel et poivre

Pour la garniture :

- 200 g de blancs de poireau cuits à la vapeur
- 2 petits suisses
- 1 trait de jus de citron
- sel et poivre

Génoise :

Mélangez les jaunes d'œuf, le vert de poireau réduit en purée, la farine, la poudre à lever et le sel. Battez les blancs en neige ferme, puis ajoutez-les délicatement à la préparation. Versez la pâte sur une plaque de four recouverte de papier cuisson, répartissez-la de façon à former un rectangle de 20 X 25 cm environ. Mettez à cuire 10 à 15 minutes à 180 °C.

Pendant ce temps, préparez la garniture du roulé.

Mixez finement le tout.

Une fois la génoise cuite et légèrement tiédie (mais pas trop, elle doit rester souple pour pouvoir être roulée sans casser), étalez la garniture sur toute la surface, et roulez la génoise.

Maintenez le roulé bien serré dans une feuille de papier film, et réservez 12 à 24 heures au frigo.



LES JARDINS DU GIESSEN



POIREAUX

SOUPE AUX POIREAUX

Préparation : 15 min

Cuisson : 1 heure

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 gros poireau
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 1 bouillon de légume
- 1 litre et demi d'eau
- sel et poivre
- 1 petit bouquet de persil

Bien nettoyer le poireau et le couper en rondelles, mettre aussi les tiges vertes qui ont l'air tendres, ne pas mettre les plus vieilles. Éplucher les pommes de terre et les couper en 4. Couper l'oignon en 4. Mettre le bouillon de légume dans l'eau froide et rajouter les légumes. Faites bouillir, couvrez et laissez cuire 1 bonne heure. Mixez le tout, salez et poivrez. Hachez grossièrement le persil et l'ajouter à la préparation. Laissez encore cuire 5 min à feu doux.

STRUDEL A LA PAYSANNE

Ingrédients:

- 4 petites pommes de terre
- 1 oignon
- 2 poireaux
- 150 g de lardons
- 2 œufs
- 100 g de crème fleurette
- 1 rouleau de pâte feuilletée

Faites cuire les pommes de terre en robe des champs.

Émincez l'oignon et faites-le revenir dans un peu d'huile avec les lardons.

Ajoutez les poireaux coupés en petits tronçons (environ 1 cm) et un peu d'eau.

Laissez à feu moyen jusqu'à ce que les poireaux soient cuits.

Pendant ce temps, épluchez les pommes de terre.

Une fois les poireaux cuits, ajouter les pommes de terres coupées en rondelles, les œufs et la crème.

Salez, poivrez, puis mélangez le tout.

Étalez la pâte feuilletée sur la plaque du four beurrée ou chemisée de papier et versez l'appareil au milieu de la pâte sur toute la longueur.

Rabattez d'abord les deux longs côtés et soudez avec un peu d'eau, puis rabattez les deux côtés courts et là aussi, souder la pâte avec un peu d'eau.

Faites cuire à four préchauffé à 220°C pendant 20 à 25 minutes.

Servez avec une salade verte bien assaisonnée.



LES JARDINS DU GIESSEN



POIREAUX

JAMBONNEAU À LA FONDUE DE POIREAUX

- Ingrédients :
- 1 jambonneau
 - 1 kg de poireaux
 - 30 cl de vin blanc sec
 - 30 cl de bouillon
 - 60 g de beurre
 - 1 cuillère à soupe de moutarde
 - 2 clous de girofle
 - thym, laurier, sel et poivre

Faites dorer le jambonneau dans une cocotte avec le beurre chaud. Ajoutez les poireaux épluchés et coupés en morceaux et les clous de girofle, le thym, le laurier.

Salez, poivrez et mouillez de vin blanc sec et de bouillon à hauteur.

Laissez cuire 2 h à feu doux.

Retirez la viande et les légumes de la cocotte, ajoutez la moutarde dans la cocotte et faites bouillir quelques minutes.

Nappez le jambonneau de sauce et servez le reste en saucière.

TARTE AUX POIREAUX À LA BÉCHAMEL

- Ingrédients :
- 1 pâte feuilletée
 - 5 ou 6 poireaux
 - 2 cuillères à soupe bombées de farine
 - 25 cl de lait, 2 œufs
 - 40 g de beurre ou de margarine
 - 2 cuillères à soupe de crème fraîche
 - 50 g de gruyère râpé
 - sel et poivre

Laver les poireaux et les fendre en 4 pour enlever la terre.

Faire fondre la matière grasse et ajouter les poireaux coupés en morceaux, ajouter le sel et le poivre et couvrir jusqu'à ce qu'ils soient cuits (environ 10 min).

Saupoudrer de farine et ajouter le lait, remettre sur le feu pour faire épaissir.

Hors du feu ajouter les 2 œufs battus mélangés à la crème fraîche, étendre la pâte dans un moule à tarte et verser les poireaux.

Parsemer de gruyère râpé et faire cuire 30 min à 210°C (thermostat 7).



LES JARDINS DU GIESSEN



POIREAUX

CRÊPES FOURRÉES À LA FONDUE DE POIREAUX

- Ingrédients :
- 800 g de fondue de poireaux
 - 2 tranches de jambon blanc ou fumé
 - 100 g de comté ou de reblochon
 - 1/4 de litre de béchamel
 - 80 g de gruyère râpé
 - 1 jaune d'œuf
- Pâte à crêpes :
- 125 g de farine
 - 25 cl de lait
 - 2 œufs
 - une pincée de sel, poivre
 - noix de muscade

Ajouter 40 g de gruyère râpé et un jaune d'œuf à la béchamel, lier la fondue de poireaux avec la sauce Mornay ainsi obtenue.

Réaliser la pâte à crêpes et faire cuire 8 crêpes.

Couper les tranches de jambon et le comté en dés; les ajouter à la fondue de poireaux.

Farcir les crêpes de cette préparation, les rouler, les déposer dans un plat à four.

Les parsemer avec le reste de gruyère râpé, et les faire gratiner quelques minutes à four chaud.

FONDUE DE POIREAUX FACILE

- Ingrédients :-
- 1 kg de poireaux
 - 60 g de beurre
 - 3 cuillères à soupe de crème fraîche
 - sel, poivre

Éplucher les poireaux en supprimant les 3/4 du vert; les fendre en deux, et les laver abondamment à l'eau courante.

Ensuite, les émincer finement.

Dans une casserole, faire fondre le beurre, ajouter les poireaux émincés, saler et poivrer.

Faire cuire sur feu doux, et à couvert, entre 10 à 15 min selon le degré de cuisson désiré.

En fin de cuisson, ajouter la crème fraîche puis porter à ébullition 1 min.

C'est un régal, pour accompagner le poisson. On peut également rajouter des petits lardons ou des dés de jambon pour en faire un plat complet.



LES JARDINS DU GIESSEN



POIREAUX

TERRINE DE THON AU COULIS DE POIREAUX

Ingrédients :

- 6 gros œufs
- 500 g de crème fraîche épaisse
- 4 beaux poireaux
- 2 boîtes moyennes de thon au naturel
- persil, ciboulette
- câpres (facultatif)

A faire 2 jours avant : elle prend alors plus de goût (ou au moins la veille).

Couper les poireaux en rondelles (laisser du vert pour la couleur).

Bien les laver, puis les faire fondre à couvert avec du beurre sans les faire dorer.

Pendant ce temps, mettre dans le mixer 250g de crème, les 2 boîtes de thon, les herbes, les œufs, sel et poivre.

Mixer et ajouter les câpres sans les mixer.

Mettre dans un moule beurré au four au bain marie 30/40 min (c'est cuit quand une lame de couteau en ressort à peine mouillée).

Couvrir pendant la cuisson d'un papier alu, si le dessus dore trop.

Mixer les poireaux avec les autres 250 g de crème, sel et poivre.

Au moment de servir, démouler la terrine et la passer au four ou au micro ondes pour la tiédir.

Faire chauffer le mélange crème/poireaux, étaler sur une tranche de terrine.

Servir à l'assiette et décorer (c'est plus joli) de quelques brin de ciboulette et/ou de tomates en petits morceaux...

GRATIN POIREAUX - POMMES DE TERRE

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 3 blancs de poireaux
- 2 pommes de terre
- 2 tranches de jambon
- 1 œuf
- 20 cl de crème liquide
- poivre
- gruyère râpé pour gratiner

Faire cuire (20 min à la cocotte-minute) les poireaux et pommes de terre après les avoir découpés en petits morceaux.

Découper les tranches de jambon en fines lamelles et les faire revenir quelques minutes dans une poêle avec 1 noix de margarine puis les étaler dans le fond d'un plat allant au four.

Y ajouter les poireaux et pommes de terre cuites.

Dans un bol, mélanger l'œuf, la crème liquide et le poivre puis déposer le mélange dans le plat.

Recouvrir de gruyère râpé et faire gratiner 15 min à four moyen (environ 175°C). Servir aussitôt.



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



POIREAUX



Recette



Recette