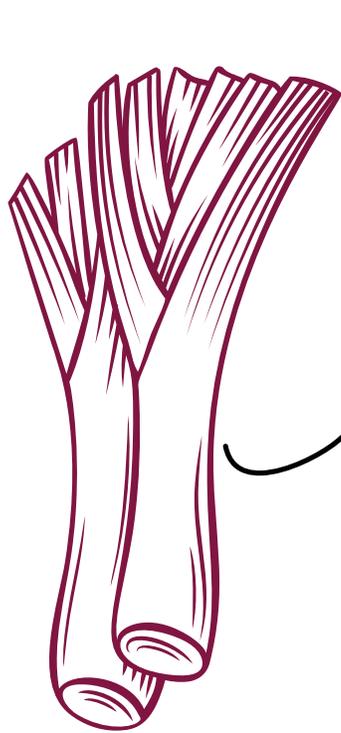


POIREAU

QUELLES PARTIES PUIS-JE MANGER ET COMMENT ?



LA PARTIE VERTE

- Pour ajouter de la saveur aux bouillons, soupes ou sauces
- Finement hachés et ajoutée aux quiches ou tartes salées

LA TIGE BLANCHE

- Grillée, rôtie ou sautée, en accompagnement (tranchée dans le sens de la longueur)
- Dans une soupe
- Hachée finement dans une sauce pour pâtes
- Sautée dans une omelette ou un œuf brouillé
- Sur les pizzas

CONSEIL DE CUISINE: Les poireaux sont souvent remplis de terre et de sable, leur nettoyage est donc une partie importante du processus de préparation.

CONSEIL NUTRITIONNEL: La partie verte du poireau est riche en Vitamine C, alors ne pas la jeter!

QUAND EST-CE EN SAISON ?



Le poireau est de saison **d'août à mars** !

STOCKAGE



Envelopper les poireaux dans du plastique lors de la conservation au réfrigérateur pour éviter que leur arôme ne se propage. Ne pas tailler ou laver avant de ranger. Les poireaux se conserveront jusqu'à deux semaines au réfrigérateur s'ils sont achetés frais.

GALETTE DE PATATES DOUCES ET POIREAUX POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

POUR LA PÂTE

- 6 c. à soupe de farine tout usage
- 1/4 tasse de farine de blé entier
- 3 pincées de sel
- 1/4 tasse de beurre, froid
- 2 c. à soupe de yogourt nature
- 1 c. à thé de vinaigre
- 2 c. à soupe d'eau glacée

POUR LA GARNITURE

- 2 petites patates douces (~3 tasses)
- 1 petit poireau, tranchés.
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à thé de sel
- 2 pincées de poivre de Cayenne (au goût)
- 6 c. à soupe de cheddar râpé

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 375°F. Éplucher les patates douces et les couper en cubes de 1cm.
2. Mélanger les cubes de patate douce et les poireaux émincés avec l'huile d'olive et le sel, et les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Cuire au four pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. : Dans un bol, mélanger la farine et le sel. Couper le beurre en cubes et l'ajouter au bol. Avec les doigts, frotter le beurre dans le mélange de farine jusqu'à ce que les morceaux de beurre ressemblent à des petits pois. Dans un petit bol, mélangez au fouet le yaourt, le vinaigre et l'eau glacée. Verser sur le mélange de farine et utiliser une spatule pour incorporer le liquide à la pâte. Réfrigérer.
4. Mélanger les légumes, le piment de Cayenne et le fromage dans un grand bol.
5. Sortir la pâte du réfrigérateur. Sur une surface farinée, étaler la pâte en cercle. La pâte doit avoir une épaisseur de 3 à 4 mm.
6. Transférer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Étendre la garniture au centre de la pâte, en laissant une bordure de 3cm. Plier les bords de la pâte vers le centre et appuyer légèrement sur les bords qui se chevauchent pour les sceller. Le centre restera ouvert. Cuire au four 30-40 min.

Remplacer les patates douces par des pommes de terre ou des courges d'hiver, ou les poireaux par des oignons pour une saveur légèrement différente !