

RECETTES AUTOUR DU POIREAU



CUISINER
ENSEMBLE
POUR LE
QUOTIDIEN

* CONFIT DE POIREAU



INGRÉDIENTS

Pour 2 pots à confiture de condiment.

- 2 poireaux entiers, finement tranchés et bien lavés, sans les racines
- 1 citron entier, coupé en fines tranches, puis en quartiers, sans les pépins
- 3 gousses d'ail, tranchées
- 1 cuillère à café de sel non raffiné
- 1 cuillère à soupe de poivre en grains
- 8-10 branches de thym frais
- 1,5 tasse d'huile d'olive de bonne qualité

PRÉPARATION

- Assembler et mélanger tous les ingrédients dans un plat ou une casserole allant au four, sans le couvercle.
- Mettre au four à 180- 200° selon le four. Ça ne doit jamais griller les poireaux doivent suer et cuire, mais rester entiers. Vous pouvez aussi faire cette recette sur un poêle à bois.
- Après 45 minutes, mélangez et tapotez. Ajoutez de l'huile si nécessaire.
- Vérifier au bout d'une heure et demie pour évaluer la tendreté du citron et des poireaux. Laisser cuire plus longtemps jusqu'à ce que la texture désirée soit atteinte.
- Placer la préparation dans un pot en verre propre (lavé et rincé avec eau bouillante), et couvercle propre, et se servir dans le pot avec cuillère propre, pendant 2 semaines au frigo
- Le condiment refroidi dans son pot au frigo, doit se trouver sous le niveau de l'huile.

REMARQUES

1. Laver soigneusement les poireaux pour les débarrasser du sable et de la boue. Sécher.
2. Cette recette est un condiment, elle sera donc un peu salée. C'est un ajout à une tartine, burger, œuf dur, légumes, des pâtes, etc.

[https://bewithmia.com/confit-of-leeks-with-lemon-and-garlic/Condiment%20de%20poireau%20cr](https://bewithmia.com/confit-of-leeks-with-lemon-and-garlic/Condiment%20de%20poireau%20cru)
<https://mycancalkitchen.com/condiment-de-poireau/>

* « BASE À TOUT FAIRE » DE POIREAU, KIMCHI ET PÂTE À BOUILLON .

POUR 10 PORTIONS

RECETTE EN AUTOCUISSON =

méthode de la marmite Norvégienne"
savoureux, économique et très pratique
quand on manque de plaques de
cuisson.

INGRÉDIENTS

- 300g de riz rond blanc ou complet
- 3 cuillère à soupe de kimchi (facultatif)
émincé très très fin
- 1 cuillère à soupe de pâte à bouillon (la
recette est sur le site des Cuisines de
Quartier)

PRÉPARATION

- Mesurer 1 volume de riz complet pour
2 volumes d'eau, 1 volume de riz
blanc pour 1,5 volume d'eau
- Dans une casserole qui possède un
couvercle bien adapté, réunissez tous
les ingrédients et mélangez bien.
- Portez à ébullition avec le couvercle
dessus et cuisez à feu moyen 7
minutes. Pas plus, pas moins !
- Pour une version « al dente », dont la
cuisson est destinée à être terminée
plus tard, ou décongelée + cuisson
finale très courte, vous pouvez cuire 5
au lieu de 7 minutes à partir du point
d'ébullition (pas moins !)
- Enveloppez la casserole dans un
essui ou dans un linge en faisant un
nœud par dessus de manière à serrer
le couvercle fermement sur la
casserole.
- Ensuite, mettez un pull en laine ou
une grosse écharpe tout autour de la
casserole, bien serré comme un
emballage cadeau.
- Terminez par une couverture, une
couette ou autre matériau (dans le lit,
dans le canapé)
- maintenant, la préparation va cuire
toute seule!

REMARQUES

- Maintenant vous pouvez manger
votre plat dans environ 40
minutes, mais aussi dans 2
heures ou à la fin de la journée.
- Le riz sera toujours parfaitement
cuit, les légumes aussi sans être
secs, brûlés ou « en pâte ».
- Pour un risotto, réchauffez
doucement la quantité que vous
voulez, en ajoutant un filet d'huile
au moment de servir, ou du
beurre, ou un fromage rapé.
- Cette recette peut se faire avec
toutes les céréales, légumineuses
ou les tubercules.
- Pour les légumineuses la règle de
santé vaut aussi ici : faire tremper
les légumineuses la veille, jeter
l'eau de trempage et rincer,
respecter la proportion eau/
matière sèche (1 volume de
légumineuses, 1,5 volume d'eau
lors de la cuisson)
- Vous pouvez y ajouter tous les
légumes que vous voulez, et
toutes les épices, condiments ou
herbes aromatiques.
- Cette base en autocuisson est
idéale à manger telle quelle, pour
faire des galettes, des
croquettes, des farces, pour
ajouter à la fin d'une soupe, pour
manger en salade-repas....