

Fondue de poireau

légumes du quotidien

Ingrédients pour 1 personne

- 1 poireau
- 30g de fromage
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 10cl de crème fraîche ou de soja cuisine
- Épices: sel, poivre, ciboulette, persil, origan, thym, romarin...
- 5-6 noisettes

Préparation 15 minutes / Cuisson 30 minutes

- Mettre une cocotte d'eau à chauffer
- Trancher le poireau en rondelles fines et laver les
- Mettre les rondelles de poireaux à cuire 20-25 minutes dans votre cocotte, elles doivent être fondantes
- Éplucher et couper l'oignon en rondelles
- Éplucher et couper en deux la gousse d'ail, enlever le germe au milieu et couper la en petits dès
- Une fois que les poireaux sont cuits égoutter les
- Couper les noisettes en petits dès
- Mettre une cocotte ou une sauteuse à chauffer avec une cuillère à soupe d'huile
- Lorsque l'huile est chaude mettre les épices, les noisettes, l'ail et l'oignon à revenir 3-4 minutes en remuant souvent
- Ajouter les poireaux, remuer, laisser cuire 5 minutes
- Ajouter la crème ou le soja et le fromage
- Une fois le fromage fondu ajuster l'assaisonnement et déguster

Accompagnement

- Ce plat idéal pour le soir avec une viande ou un poisson grillé afin d'équilibrer votre dîner

Diétôdélices