



Crème de poireaux

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 à 3 poireaux OCEANE
- 6 oeufs
- sel
- poivre



RECETTE

- Après avoir bien lavé les poireaux, émincer les parties blanches et les parties vertes le plus finement possible.
- Faire cuire cette duxelle de poireaux crus à feu doux avec un peu d'eau dans une poêle ou une sauteuse à couvert, saler, poivrer.
- La cuisson ne doit pas être trop longue de façon que les poireaux restent verts (+ ou - 30 mn en fonction de la qualité des poireaux)
- Laisser refroidir complètement puis ajouter les oeufs battus en omelette .
- Remettre sur feux très doux et remuer sans cesse avec un fouet jusqu'à obtention de la consistance désirée qui doit de toute façon rester crémeuse ; une cuisson trop rapide ferait apparaître de petites parcelles d'oeuf cuit, à éviter.
- La cuisson de l'appareil oeufs-poireaux peut aussi se faire au bain marie garantissant cette consistance crémeuse .

RECETTE SIMPLE, SAVOUREUSE ET DIÉTÉTIQUE
(AUCUNE MATIÈRE GRASSE)

Bonne dégustation !