

**Ça
vient
de chez
nous**

Les poireaux

n°1 Janvier 2020

Ça vient d'ici

Isabelle DELILLE

LA FERME « LE PANIER D'HAUT »

Crémoux 41370 Lorges

Vente de légumes de saison à la ferme

HORAIRES : Mercredi : 17h - 19h

Samedi : 10h - 12h

Recette proposée par la cantinière à l'école de Maves

Quiche aux poireaux sans pâte

LES INGRÉDIENTS

100g de farine
3 œufs
1/2L de lait
200g de lardons fumés
1 poireau
100g de gruyère rapé

LA PRÉPARATION

- Mélanger la farine, les œufs, le lait et le poivre.
- Verser dans un moule à tarte beurré et fariné.
- Parsemer le poireau finement émincé, les lardons et le gruyère rapé.
- Mettre au four préchauffé à 180°C pendant 45 minutes.

L'astuce anti-gaspi

Pour ne perdre aucune partie des poireaux, du vert jusqu'aux racines.

- **Le vert**, une fois cuit peut se manger froid avec une sauce soja par exemple ou en soupe ou même une tarte au vert de poireaux.
- **Le blanc** en quiche ou autre par exemple.
- **Les racines** que l'on appelle les radicelles peuvent se manger et OUI ! Les laver plusieurs fois et ensuite les frire dans l'huile d'olive puis les assaisonner de curry ou autre pour être dégustées.