

PRÉPARATION :



1. Prépare les poireaux. Préchauffe le four à 190 °C.
Coupe les poireaux en fines rondelles, puis lave-les soigneusement.
2. Fais-les fondre. Chauffe l'huile d'olive ail et thym dans une poêle. Ajoute les poireaux et laisse cuire 12 à 15 minutes à feu moyen, en remuant. S'ils rendent de l'eau, poursuis la cuisson quelques minutes à découvert pour la faire évaporer.
3. Assaisonne la garniture. Ajoute la crème, la muscade et le poivre. Mets une petite pincée de fleur de sel à l'ail des ours et mélange. Répartis dans quatre ramequins.
4. Prépare le crumble. Mélange du bout des doigts la farine, la poudre de noisette, le parmesan et le beurre froid coupé en dés, jusqu'à obtenir une texture sableuse. Incorpore les noisettes concassées. Répartis sur les poireaux sans tasser.
5. Fais dorer. Enfourne 20 à 25 minutes. Le dessus doit être bien doré. Laisse reposer 5 minutes, puis ajoute quelques gouttes d'huile de noisette et une toute petite pincée de fleur de sel à l'ail des ours sur chaque ramequin.



Apports nutritionnels approximatifs

Par portion : environ 340 kcal

Protéines : ~9 g

Glucides : ~20 g

Lipides : ~25 g

Fibres : ~4 g

Les valeurs peuvent varier selon la crème, le parmesan et la taille des poireaux utilisés.





LA RECETTE *du* LUNDI

naans végé pommes de terre & brocoli, cœur mozzarella

apéro



INGRÉDIENTS

- 400 g de pommes de terre grenailles
- 150 g de brocoli
- 150 g de fécule de pomme de terre
- 100 g de mozzarella

Produits du Comptoir

- $\frac{3}{4}$ c. à café de paprika fumé
- $\frac{1}{2}$ c. à café de fleur de sel à l'ail des ours
- $\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ c. à café de poivre de Madagascar
- 2 c. à soupe d'huile d'olive Liokarpi

Pour la sauce

- 150 g de skyr nature
- 1 c. à café bombée de zaatar du Comptoir
- $\frac{1}{4}$ c. à café de niora du Comptoir
- $\frac{1}{4}$ c. à café de fleur de sel à l'ail des ours
- 3 à 4 tours de poivre de Madagascar
- 1 c. à soupe d'huile d'olive Liokarpi
- 1 c. à soupe de jus de citron



Pour 12/13 nannas, 50 minutes

