

LA RECETTE *du* LUNDI



petits crumbles de poireaux, parmesan et noisettes

entrée



INGRÉDIENTS

Produits du Comptoir des Arômes

- 1 c. à soupe d'huile d'olive ail et thym pour cuire les poireaux.
- 20 g de poudre de noisette et 15 g de noisettes concassées pour le crumble.
- Une pincée de muscade en poudre et quelques tours de poivre noir de Madagascar pour la garniture.
- 1 c. à café d'huile de noisette, à répartir sur les quatre ramequins après cuisson.
- Environ ½ c. à café de fleur de sel à l'ail des ours, à doser selon ton goût. Elle apporte le sel et une dernière note aromatique.

À acheter en complément

- 3 beaux poireaux, environ 600 g une fois nettoyés
- 80 g de crème fraîche épaisse
- 40 g de farine
- 40 g de parmesan râpé
- 35 g de beurre froid



Pour 4 personnes / 20 minutes



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.

