

## Risotto aux poireaux Pour 8 personnes

**Ingrédients : 4 poireaux, 2 bouillon, 1 pot de crème fraîche, beurre, fromage râpé, 300 gr de riz.**

Recette : Emincer le blanc des poireaux. Faire fondre les bouillons dans 3/4 litre d'eau bouillante. Faire fondre 25 g de beurre dans une casserole. Mettre les poireaux à étuver sans qu'ils brunissent (5 mn environ). Ajouter le riz.

Remuer et laisser le riz devenir translucide sur feu vif. Ajouter le bouillon, baisser le feu, et attendre qu'il soit totalement absorbé (environ 20 mn).

A la fin, ajouter 3 cuillères à soupe de crème fraîche, du poivre et du fromage râpé.

Remuer la préparation, puis la laisser reposer 3 mn hors du feu, avec un couvercle.

Goûter pour vérifier s'il est nécessaire de saler (le bouillon et le fromage l'étant déjà).

Servir bien chaud.

On peut y ajouter des dèes de jambon ou du thon.

## Quiche aux poireaux Pour 8 personnes

**Ingrédients : 1 pâte brisée, 3 poireaux, 100 gr de fromage râpé, 1 pot de crème fraîche, 4 œufs, 25 cl de lait, sel et poivre, 100 gr de dèes de jambon ou thon.**

Recette : Préchauffez votre four à 200°C (thermostat 6-7). Coupez les poireaux en fines rondelles et faites-les cuire dans l'eau 10 minutes.

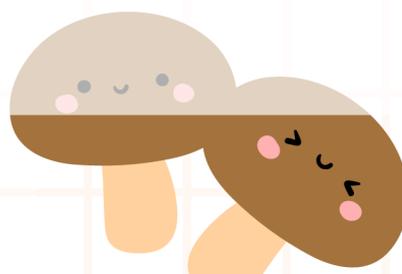
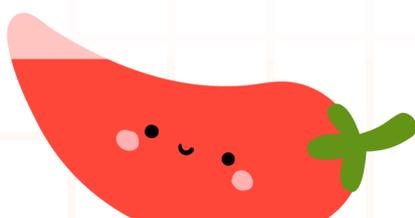
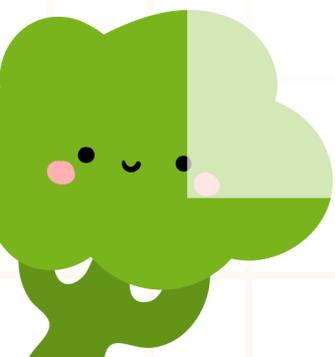
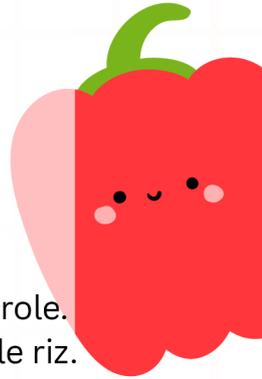
Faites dorer les dèes de jambon à la poêle, ajoutez les poireaux cuits, poursuivez la cuisson à feu moyen durant 5 minutes puis réservez.

Dans un grand saladier, mélangez les œufs, la crème, le lait et le gruyère.

Mettez la pâte dans un plat et tapissez directement le fond avec le mélange poireau-jambon.

Versez par dessus votre appareil fait avec le reste des ingrédients.

Enfournez pendant environ 30 minutes tout en surveillant la cuisson.



## Soupe lentilles carottes et poireaux

### Pour 8 personnes

**Ingrédients :** 2 poireaux, 2 oignons, 4 carottes, 250 gr de lentilles, 3 pommes de terre, sel, poivre.

**Recette :** Rincer les lentilles à l'eau froide.

Faire bouillir 2 litres d'eau puis y jeter les lentilles, les poireaux et les carottes coupés en rondelles, les oignons coupés en 4, les pommes de terre en gros cubes, le sel et le poivre.  
Faire cuire 30 minutes.

## Salade de lentilles au thon

### Pour 8 personnes

**Ingrédients :** 800 gr de lentilles cuites, 2 boîtes de thon, 8 carottes, 2 échalottes, huile, vinaigre, moutarde, sel et poivre.

**Recette :** faire cuire les lentilles (si lentilles fraîches).

Lavez, épluchez et coupez les carottes en petits dés. Emincez les échalottes. Faire une vinaigrette.

Mélangez les lentilles, les carottes, les échalottes et le thon. Arrosez avec la vinaigrette.

## Compote de pommes à la cannelle

### Pour 8 personnes

**Ingrédients :** 10 pommes, 2 càs de sucre, 2 càc de cannelle, 1 verre d'eau.

**Recette :** Épluchez les pommes, retirez-en le cœur et les pépins et coupez-les en petits cubes. Dans une grande casserole, mettez les pommes et ajoutez l'eau et le sucre. Faites chauffer et laissez mijoter une quinzaine de minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les pommes soient réduites.

