



Cuisine et
dépendances

Poireaux à la fève tonka



Vous aurez remarqué que j'aime bien cuisiner les légumes (oui, les desserts aussi un peu quand même !). Lorsque je découvre le contenu de mon panier bio, je cherche souvent des recettes originales sur Internet pour renouveler un peu les classiques soupes et gratins de légumes, surtout en hiver où la variété des légumes est plus restreinte. J'ai choisi cette recette toute simple sur le blog [Saveur & Passion](#), avec très peu d'ingrédients, le goût est assez original, apporté par la fève tonka que je testai pour la première fois en plat salé. Pas sûre que tout le monde apprécie mais cela vaut la peine d'essayer.

Ingrédients (pour 2 à 3 personnes) :

- 2 blancs de poireaux
- 1 orange
- 1 fève tonka
- 1 cuil à café d'aneth
- sel, poivre

Préparation :

Laver les poireaux à grande eau pour éliminer la terre. Couper les feuilles vertes les plus abîmées. Couper les blancs en fines rondelles. Faire suer les poireaux dans une sauteuse avec une à deux cuil à soupe d'eau. Couvrir et laisser cuire à feu doux une quinzaine de minutes en remuant de temps en temps pour que les légumes n'attachent pas.

Presser l'orange en jus.

A la fin de la cuisson, ajouter une cuil à soupe de jus d'orange dans la sauteuse et râper dessus la moitié de la fève tonka. saler et poivrer en fin de cuisson.

Servir chaud, saupoudré d'un peu d'aneth ciselé.

Le 23 Février 2012 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2012/02/23/index.html>