



Le Panier à Salades

Groupe AMAP de consom'acteurs de Draveil
(Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne)

Pain de Poireaux

Plat

Préparation : 15 à 20 minutes

Cuisson : 30 à 45 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg de poireaux,
- 100 g de flocons d'avoine,
- 100 g de fromage râpé,
- 4 œufs,
- 1 verre de lait ou de lait végétal,
- muscade, sel et poivre.

Préparation :

- 1- cuire à la vapeur ou à l'étouffée les poireaux coupés en tronçons .
- 2- Pendant ce temps, faire tremper les flocons d'avoine dans le lait, puis ajouter le fromage râpé et les œufs battus.
- 3- Mélanger avec les poireaux cuits.
- 4- Ajouter sel, poivre et muscade.
- 5- Verser dans un moule graissé et cuire à four moyen pendant 30 à 45 minutes.
- 6- Servir nature ou avec un coulis de tomate.

BON APPÉTIT