

LES RECETTES DU RESTO'



VELOUTÉ DE POIREAUX

avec le Restaurant Scolaire DE MOURENX

15'
préparation

30'
cuisson

Ingrédients

- › 3 poireaux
- › 200g de pommes de terre
- › 1 oignon
- › 20cl de crème liquide
- › Noisette de beurre

UN LÉGUME

Source de vitamine C, le poireau stimule les systèmes immunitaire et nerveux.

ASTUCES

Riche en eau, le poireau participe à nos besoins hydriques journaliers !

LES FIBRES

Elles permettent de stimuler et réguler le transit intestinal. Elles limitent les états de constipation.

Étapes

- › Lavez les poireaux à l'eau claire.
- › Coupez les racines et la tête des poireaux.
- › Taillez-les dans le sens de la longueur.
- › Coupez-les en petits morceaux.
- › Pelez les pommes de terre et coupez-les en cubes.
- › Pelez un oignon et ciselez-le.
- › Dans une cocotte, faites fondre une noisette de beurre et faites-y revenir l'oignon quelques minutes.
- › Incorporez tous les légumes dans la cocotte.
- › Mouillez à hauteur et laissez cuire 30' environ, jusqu'à ce que les légumes soient fondants.
- › Salez et poivrez.
- › Incorporez-y la crème liquide.
- › Dégustez !



Retrouvez toutes les recettes du Restaurant Scolaire sur
mourenx.fr/les-recettes-du-resto