




PAVE DE POIREAU

Poireau réduit à l'huile d'olive, amalgamé par une pâte légère, doré au four pendant 15 minutes. Quand il ne reste qu'un poireau dans le bac à légumes, on peut encore faire un plat léger et goûteux qui peut régaler au hors d'oeuvre ou en plat principal.

1 gros poireau
huile d'olive
4-5 càs fécule de pomme de terre
1 càs Lait de coco
1 càc bicarbonate
Sel - poivre



 10 minutes
 20 minutes
 2-4 portions



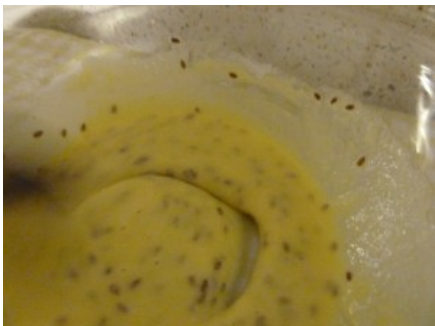
1. Tailler le poireau en rondelles et faire 'suer' dans un peu d'huile d'olive



2. Saler/poivrer et laisser un peu réduire et dorer à feu moyen à doux



3. Tapisser avec le poireau, le fond d'un plat avec papier sulfurisé pour démoulage facile



4. Préparer une pâte légère comparable à la pâte à crêpe (oeuf, fécule, bicarbonate, crème coco, sel/poivre) - On peut ajouter une cuillère à soupe de graines de lin (facultatif) Mélanger le tout, la pâte est semi-liquide



5. Répartir la pâte par dessus le poireau



6. Passer au four 15-20 minutes 180° (thermostat 6) - démouler dans un plat. Idéal pour 4 parts en hors d'oeuvre. Ou pour un plat complet.