

POIREAUX CONFITS À LA PURÉE DE CAJOU

Recette simple pour un résultat exquis de blancs de poireaux fondants, ce légume d'hiver s'apprécie seul autant que dans les soupes et garnitures aromatiques.

500-800 gr poireaux
1 càs purée de cajou
2 càs huile d'olive
Sel - poivre
épices, aromates



🕒 5 minutes
👨‍🍳 20 minutes
🍴 3-4 portions



1. Laver les blancs de poireaux et couper en tronçons de 3-4 cm



2. Faire dorer les poireaux dans un peu d'huile d'olive environ 5 minutes, en les retournant, à feu moyen à vif, puis baisser à feu doux



3. Préparer un ramequin pour recevoir la purée de noix de cajou à diluer



4. Ajouter un peu d'eau et remuer pour avoir un liquide assez fluide



5. Mouiller les poireaux avec un verre d'eau



6. Ajouter le liquide à la noix de cajou



7. Le liquide de mouillement des poireaux va s'évaporer au cours de la cuisson



8. Ajouter le sel et les épices (poivre, muscade, ail des ours)



9. Rajouter de l'eau si l'évaporation est trop rapide



10. On obtient une cuisson en braisé



11. Couvrir et laisser mijoter au moins 15 minutes



12. Dès que les poireaux sont très tendres et l'eau presque évaporée, verser dans un plat.



13. Dresser et servir chaud