

FONDUE DE POIREAU ET RIZ BASMATI

3 poireaux
250 ml de crème de coco
1 càs de curry en poudre
300 g de riz basmati cru
1 boîte de pois chiche facultatif
Graines de tournesol
Sel, poivre

Lavez les poireaux, coupez-les en rondelles et faites-les cuire à la vapeur pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Pendant ce temps, faites cuire le riz. Environ 5 minutes avant que le riz et les poireaux soient cuits, versez la crème de coco et le curry en poudre dans une casserole sur feu moyen. Mélangez bien et réchauffez la sauce pendant 5 minutes, rajoutez les pois chiches égouttés. Une fois que les poireaux sont cuits, versez-les dans la sauce et mélangez pour qu'ils en soient bien enrobés. Assaisonnez à votre convenance. Servez la fondue de poireaux sur le riz basmati. Saupoudrez de graines de tournesol.



versez la crème de

coco et le curry en poudre dans une casserole sur feu moyen. Mélangez bien et réchauffez la sauce pendant 5 minutes, rajoutez les pois chiches égouttés. Une fois que les poireaux sont cuits, versez-les dans la sauce et mélangez pour qu'ils en soient bien enrobés. Assaisonnez à votre convenance. Servez la fondue de poireaux sur le riz basmati. Saupoudrez de graines de tournesol.

PETITS FLANS AU POIREAU ET CURRY

Les blancs de 3 poireaux
3 œufs
100g de farine
30g de flocons d'avoine
250ml de lait
1cc de curry
1/2 cc de levure chimique
sel, poivre ; graines de tournesol et courges,

Ciseler les poireaux, les faire revenir et cuire à feu doux. Battre les œufs, mélanger avec tous les ingrédients ainsi que les poireaux cuits. Remplir des ramequins ou moules à muffins préalablement huilés, saupoudrer de quelques graines (tournesol, courges) et mettre à cuire dans un four chaud 180°C pendant 35 min environ. A déguster chaud ou froid avec une salade de saison.

