

Les Jardins d'avenir

Semaine 3

13 au 19 janvier 2025

Pour nous joindre
lesjardinsdavenir44@yahoo.fr
ou bien
07 68 00 41 23

Composition de votre panier de cette semaine

Légumes	10€	13€
Poireaux	1,200 kg	1,400 kg
Courge	1,100 kg	1,200 kg
Chou Pontoise	0,750 kg	1,400 kg
Radis d'hiver	0,300 kg	0,300 kg

Flan de poireaux

Préparation 15 min **Cuisson** 50 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 Poireaux
- 4 Oeufs
- 20cl Crème liquide
- 10g Maïzena
- 20g Parmesan
- 1 cuil. à soupe Huile
- 1 noisette Beurre
- Sel, poivre

Préparation :

1. Épluchez et rincez les poireaux puis émincez-les. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et faites cuire les poireaux pendant 15 min en remuant souvent.
2. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Dans un saladier, fouettez les œufs avec la Maïzena puis incorporez la crème et le parmesan râpé et mélangez bien. Ajoutez les poireaux, salez, poivrez puis répartissez la préparation dans un plat à four beurré.
3. Enfournez pour 30 à 35 min puis servez chaud.

D'après une recette de « cuisineactuelle. »

Bon appétit!