BLANQUETTE DE POIREAUX AU POIRÉ OU CIDRE

Ingrédients (pour 4 pers.) :



4 poireaux
2 oignons
40 cl de poiré
25 cl de bouillon de légumes
15 cl de crème fraîche
2 CS de farine
50 g de beurre
½ botte de ciboulette
Sel, poivre

Mise en oeuvre

Nettoyez les poireaux, enlevez les deux premières couches, coupez-les en tronçons de 4 cm environ (garder le vert pour une soupe).

Dans une cocotte, chauffer la moitié du beurre, faire dorer les tronçons de poireaux environ 3 minutes sur chaque face. Débarrassez.

Émincez les oignons et mettez-les dans la cocotte avec le restant de beurre. Faites suer 3 à 4 minutes, saler. Lorsqu'ils sont cuits, ajoutez la farine. Mélangez, puis versez le poiré.

Portez à ébullition, baissez le feu, versez le bouillon et faites réduire 15 minutes. Ajoutez les légumes et la crème et cuire le tout à feu doux 15 minutes.

Ajoutez la ciboulette émincée avant de servir.

Un précieux protecteur. **Véritable cocktail d'antioxydants, de potassium, mais aussi de vitamines E, C et B9, le poireau est également connu pour être un excellent protecteur de notre organisme. Et pour cause, il prévient notamment l'hypertension artérielle, l'anémie, ou encore les problèmes cardio-vasculaires.**

