

POIREAUX A LA TOMATE

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 15 minutes	Cuisson : 30 à 40 minutes
Pour 4 personnes	1 casserole, 1 sauteuse

Ingrédients :

600 gr de poireaux
4 tomates
1 cuillère à café de concentré de tomates
1 verre de vin blanc sec
3 échalotes
1 gousse d ail
1 demi citron
Thym, laurier
1 cuillère à soupe d huile d'olive
Sel, poivre

Préparation :

- 1 - Laver et couper le blanc et une partie du vert des poireaux, puis découper en tronçons.
- 2 - Faire cuire les poireaux 10 minutes à l'eau bouillante salée puis les égoutter. Plonger les tomates quelques instants à l'eau bouillante, les monder et les concasser grossièrement.
- 3 - Peler les échalotes et la gousse d'ail, hacher finement l'ensemble.
- 4 - Mettre dans une casserole la purée de tomates fraîches, le hachis d'échalotes et d'ail, mouiller avec 1 bon verre de vin blanc. Ajouter 1 cuillère à soupe d'huile, le concentré de tomates, le jus d'un demi citron.
- 5 - Assaisonner avec un peu de thym et de laurier, saler, poivrer et laisser cuire à feu moyen 10 minutes le récipient couvert.
- 6 - Passé ce temps, faire cuire les poireaux dans cette sauce, 20 minutes environ.
- 7 - Servir avec du riz et une viande blanche