



Poireau à la crème

- Par [vision-plaisir](http://www.vision-plaisir.fr)

Les vertus du poireau.

Ingrédients:

- 5 poireaux
- 50 cl de crème liquide
- 80 g de beurre
- sel fin et poivre du moulin
- noix de muscade

Laver et **émincer le poireau**. Dans une casserole, mettre le beurre et faire suer à feu doux le poireau. A **mi-cuisson**, assaisonner. Au bout de **20 minutes de cuisson**, verser la crème liquide et continuer à cuire pendant **15 minutes de plus**. **Mélanger de temps en temps** pour éviter que la préparation ne **colle au fond** de la casserole. Vérifier l'assaisonnement et servir dans un plat creux.



Le poireau se trouve sur les marchés toute l'année. Faisant partie des **légumes très résistants**, il est utilisé pour la réalisation de nombreux plats. Servi chaud ou froid, il fera toujours plaisir aux passionnés de légumes. **Son côté diététique est très apprécié** car il est **pauvre en calories**. En France, nous produisons environ 160 000 tonnes, nous plaçant 2^e producteur Européen.

