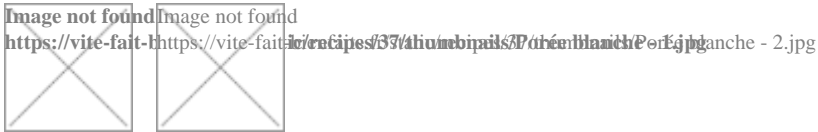


## LA POREE BLANCHE

**La porée blanche est une recette médiévale très onctueuse (et facile à déglutir). Grâce à ses poireaux, elle pourra être bénéfique en cas de constipation également.**



**Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 25 min - Temps de repos : 0 min**

### Ingrédients (2 personnes)

- 260 g de blancs de poireaux
- 1 oignon moyen
- 7 cl de lait
- 20 g de mie de pain (facultatif)
- 1 c. à s. de poudre d'amande
- ½ c. à s. d'huile de pépin de raisin
- 1 pincée de sel

### Préparation

Laver et émincer les blancs de poireaux. Les cuire à l'eau bouillante salée pendant 15 minutes. Egoutter et réserver.

Pendant ce temps, faire chauffer l'huile dans une poêle et faire frire l'oignon émincé sur feu moyen.

Ajouter le lait et la poudre d'amande. L'utilisation de mie de pain est facultative.

Porter à ébullition ce mélange jusqu'à épaissement.

Egoutter les poireaux. Les incorporer au mélange oignon-lait, poursuivre la cuisson encore 10 minutes à feu doux (jusqu'à ce que l'ensemble soit tendre).

Rectifier l'assaisonnement.