FONDUE DE POIREAUX AUX LARDONS

Retrouvez toutes mes recettes sur :
http://cuistophe.free.fr

Préparation : 0h35

Cuisson : 0h15

Catégorie : Garnitures d'accompagnement

Type : Légumes étuvés

Difficulté :

Visitée : 317 fois



Coût pour 8 couverts : 6,67 € **Coût par couvert :** 0,83 €

Valeurs nutritives pour 1 couvert :

Calories	Protéines	Glucides	Sucre	Lipides	Gras saturés	Sel	Fibres
189	5.27 g	3.49 g	3.53 g	16.54 g	7.64 g	0.69 g	2.46 g

FICHE TECHNIQUE POUR 8 COUVERTS

	Phases		Ingrédients	U	Qté	PU	PT
1	Poste de travail	5'					
2	Poireaux (préparation)	10'	Blancs de poireaux	kg	0,800	4,80	3,84
3	Poitrine de porc	10'	Poitrine de porc fumée Huile	kg l	0,150 0,02	1,50 1,60	0,23 0,03
4	Fondue de poireaux	5'	Beurre Crème liquide	kg l	0,080 0,10	6,00 3,00	0,48 0,30
5	Dressage	5'					

DÉTAIL DES PHASES DE CONCEPTION

Matériel nécessaire (cliquez dessus pour voir la photo)
Lexique culinaires (cliquez dessus pour voir les explications)

1	Préparer, peser les ingrédients et mettre en place le matériel
2	Eplucher et laver les blancs de poireaux très soigneusement
	Emincer finement les blancs de poireaux au couteau éminceur
3	Supprimer la couenne et les cartilages si nécessaire de la poitrine fumée
	Découper en tranches fines avec un couteau trancheur la poitrine fumée
	Détailler les tranches en lamelles de 2 cm de longueur (taille des lardons)
	Blanchir départ eau froide les lardons, les rafraîchir et les égoutter
	Sauter à l'huile les lardons sans excés et les égoutter
4	Dans une sauteuse sur feu doux, ajouter le beurre et les poireaux
	Etuver lentement durant une quinzaine de minutes à couvert, vérifier régulièrement que les poireaux cuisent dans leur eau de végétation et ne colorent pas au fond
	Aux 3/4 de la cuisson, verser la crème et les lardons
	Réduire la crème et vérifier la cuisson des poireaux
	Assaisonner la fondue de poireaux
5	Dresser la fondue de poireaux en lit au fond de l'assiette ou dans un cercle