

GRATIN DE POIREAUX AU PARMESAN

POUR 2 PERSONNES

- 8 poireaux
- 60 g de parmesan
- 3 gousses d'ail
- 40g de beurre
- 600 ml de bouillon de légumes dégraissés
- 200 ml de vin blanc
- Huile d'olive
- Brins de thym
- Sel poivre

- > Laver et ôter le vert des poireaux. Les couper en deux dans le sens de la longueur
- > Peler et dégermer l'ail
- > Dans une sauteuse, faire chauffer 4 C à S d'huile d'olive puis ajouter 40g de beurre, les gousses d'ail, les poireaux et les brins de thym
- > Napper les poireaux du jus de cuisson puis verser le vin, le bouillon. Saler poivrer
- > Couvrir et laisser cuire 20 minutes
- > Préchauffer le four en mode Grill
- > Ranger les poireaux dans le plat à gratin, arroser de jus de cuisson puis parsemer de parmesan râpé
- > Faire gratiner 6 minutes




DACHER NUTRITION

Diététicienne Nutritionniste
Diplômée d'État

 [ELODIEDACHER_DIETETICIENNE](https://www.instagram.com/elodiedacher_dieteticienne)

 Lun - Ven : 8h00 > 18h00

 contact@dachermadiet.com

 06.59.32.25.22

