



## IDEE RECETTE

### **POELEE D'HIVER CAROTTES POIREAUX**

#### **Ingrédients pour 4 personnes :**

3 à 4 carottes    250 g d'oignons jaunes

1 kg de poireaux

Huile d'olive, sel poivre, paprika, piment, cumin (ou autres épices selon vos goûts)

A servir avec viande ou poisson et du riz.

#### **Préparation :**

Eplucher les oignons et les détailler en lamelles.

Laver et éplucher les carottes et les détailler en lamelles dans le sens dans la longueur avec une râpe ou un économe.



Couper les poireaux en tronçons d'un centimètre et retirer la partie vert foncé, les laver.

Faire revenir tous ces légumes au wok ou dans une grande poêle avec un peu d'huile d'olive, au début à feu doux couvert pour permettre aux poireaux de cuire, puis en fin de cuisson à feu plus vif pour un côté un peu caramélisé.

Ajouter les épices suivant vos goûts, et tester.

Pour un côté mi cuit, ajouter les carottes et oignons une fois que les poireaux sont presque cuits.

BON APPETIT

