

Cascades de légumes, poireaux, patate douce et carottes

Sur le blog : Autour de ma table... (<http://www.autourdematable.com/>)

Ingrédients :

Dans la poêle :

- 200 g de blancs de poireaux
- 300 g de patate douce
- 80 g de carottes
- du persil
- de l'huile d'olive

Dans le Tornado®:

- 4 œufs
- du poivre 5 baies
- du sel fin de Guérande (modéré)
- 40 g de gruyère ou comté râpé
- 100 g de yaourt grecque
- 20 g de farine T45

Dans le cul de poule:

- 120 g de lardons fumés



Préparation :

Couper les blancs de poireaux en 2 dans la longueur. Couper en tronçons et mettre dans la poêle. Couper la patate douce en cubes et concasser grossièrement au **Tornado®**. Verser sur les poireaux. Couper la carotte en grosses rondelles et concasser grossièrement au Tornado® et verser dans la poêle. Oter les bouquets des brins de persil. Hacher le persil au Tornado®. Verser également dans la poêle. Verser l'équivalence 2 ou 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Faire suer à feu moyen. Dans le Tornado®, casser les œufs (on ne salit pas autre chose). Saler et poivrer (sel modéré). Ajouter le fromage râpé (comté de préférence). Ajouter le yaourt grec pour ma part mais 1 yaourt fera l'affaire ou du fromage blanc battu.

Suggestion :

Servir chaud en accompagnement de viandes ou poisson. Délicieux également froids en entrée avec une sauce tomate cuisinée.

Les produits associés à la recette :

