



Cette recette a été publiée par un utilisateur du site Thermomix. Elle n'a pas été testée par le département recherche et développement Thermomix France. La société VORWERK France ne peut être tenue pour responsable de la création et de la réalisation de la recette proposée, notamment pour les quantités, les étapes et le résultat. Pour une utilisation optimale de votre Thermomix, veuillez vous référer uniquement au guide d'utilisation de votre appareil, en particulier pour les consignes de sécurité.



GRATIN DE POIREAUX DU DIMANCHE SOIR: RECETTE LÉGÈRE TM 31



Temps total: 1 h 5 min
Préparation: 5 min
Temps de cuisson: 1 h



2 portion/s



Facile



**Accessoires
dont vous avez
besoin:**
Varoma
Gobelet doseur

Ingrédients

Les légumes

4 blancs de poireaux

les restes:

1 tasse de pâtes ou riz ou semoule cuits

la sauce:

25 g beurre

25 g farine

sel, poivre, noix de muscade

Pour gratiner

30 g gruyère râpé

Préparation

Les poireaux

1. Couper les blancs de poireaux en deux dans le sens de la longueur.

Les laver soigneusement. Les poser dans le varoma avec 1 litre d'eau 

Cuire 40 minutes, VaromaV2

A la fin de la cuisson, mettre les blancs de poireaux dans un plat allant au four. Y ajouter votre reste de féculents (pour moi c'était de la semoule). Préchauffer le four à 210°.

Pendant ce temps, conserver environ 250ml de l'eau de cuisson dans le bol, y ajouter le beurre et la farine, le sel et poivre et la noix de muscade. Régler 7 minutes 90° V2

Mettre la sauce obtenue sur la préparation, ajouter le fromage et mettre au four pour 10 minutes.

C'est prêt.

Commentaires & Conseils

La sauce est une version light de la traditionnelle béchamel qui a le mérite de conserver les vitamines de la cuisson des légumes. Evidemment, une version plus gourmande est possible.

Ce plat complet accompagné d'une salade verte constitue un dîner léger.



Cette recette a été publiée par un utilisateur du site Thermomix. Elle n'a pas été testée par le département recherche et développement Thermomix France. La société VORWERK France ne peut être tenue pour responsable de la création et de la réalisation de la recette proposée, notamment pour les quantités, les étapes et le résultat. Pour une utilisation optimale de votre Thermomix, veuillez vous référer uniquement au guide d'utilisation de votre appareil, en particulier pour les consignes de sécurité.

Auteur: [malutin68](#) Source: [espace-recettes.fr](#)