

recette salée

COULIS DE VERT DE POIREAUX

🕒 25 minutes

🕒 15 minutes

👥 4 à 6 personnes

Ingredients

150 g de vert de poireaux (2 poireaux)
1 cs. de margarine végétale
20 g de tahin
1 gousse d'ail
Le jus d'1/2 citron vert
30 ml d'huile d'olive
Sel et poivre

Préparation

Récupérer le vert des poireaux et bien le nettoyer à l'eau claire pour enlever la terre et autres joyusetés. Ôter les feuilles jaunies. Couper les feuilles vertes en tranches.

Dans une sauteuse, faire fondre la margarine végétale à feu moyen. Ajouter ensuite le vert de poireaux, baisser sur feu doux, couvrir et laisser cuire une quinzaine de minutes en remuant régulièrement. Saler et poivrer à la fin de la cuisson.

Dans le bol d'un mixeur, placer les tronçons de vert de poireaux cuits. Ajouter +/- 20 ml d'eau et un peu d'huile d'olive. Mixer jusqu'à obtenir un liquide homogène. Au chinois, filtrer ensuite la purée de vert de poireaux afin d'en ôter les filaments. Ne conserver que le liquide filtré.

Replacer le vert de poireaux filtré dans le bol du mixeur. Ajouter la gousse d'ail épluchée, le tahin, le jus de citron vert, l'huile d'olive et un peu d'eau. Saler, poivrer puis mixer jusqu'à obtenir une texture homogène.

Si le coulis vous paraît trop onctueux et pas assez liquide, ajouter un peu d'eau. Servir pour accompagner le feuilleté vegan aux marrons !

