

# Stoemp poireaux et œuf poché

## INGREDIENTS (4)

- 4 œufs
- 800g poireaux
- 600g de pomme de terre (type bintje)
- 40g beurre
- ½ cuillère à café de sel
- Poivre
- Noix de muscade
- Vinaigre blanc



*Recette testée et approuvée par Marielle, diététicienne à l'hôpital d'Aron*

## VALORISATION

**Pour 1 personne**

Energie : 335 kcal

P : 12 g

L : 14 g

G : 40 g

Fibres : 9 g

Sel : 0.79 g

## PREPARATION

1. Laver les poireaux et éliminer la partie du vert des poireaux (à garder pour une soupe). Couper le restant en petits morceaux
2. Éplucher les pommes de terre et les détailler en dés.
3. Faire fondre le beurre dans une casserole et y faire revenir les morceaux de poireaux et de pomme de terre.
4. Recouvrir d'eau et porter à ébullition. Couvrir et faire cuire pendant 25 min à feu très doux. Ecraser ensuite à l'aide d'un presse purée pour obtenir le stoemp.
5. Pour la cuisson de l'œuf, faire chauffer une casserole d'eau, ajouter une cuillère de vinaigre. Casser l'œuf dans une tasse. Lorsque l'eau bout, approcher la tasse de la surface et la retourner d'un coup sec. A l'aide d'un écumoire, ramener tout au long de la cuisson les filaments de blanc autour du jaune. Au bout de 3 minutes, retirer l'œuf avec l'écumoire, l'égoutter et le déposer sur le stoemp aux poireaux