

FONDUE DE POIREAUX A L'ORANGE



Pour 4 personnes ☆ Temps de préparation : 5 min. ☆ Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients

- 2 poireaux
- 2 oranges
- 2 cuillères à café de soja
- 2 gousses d'ail
- Poivre

Etapes

1. Presser les oranges et mettre le jus dans un casserole
2. Laver, couper en lamelle les poireaux et les ajouter dans la casserole
3. Ajouter le soja, l'ail émincé et le poivre
4. Laisser cuire à feu doux avec le couvercle jusqu'à ce que le poireau s'attendrisse.

😊 L'astuce Food'Joie :

En dehors de la phase Boost1, ils peuvent être servis en accompagnement avec des petits morceaux de volailles ou de tofu.

Pour préserver les vitamines de l'orange, vous pouvez également cuire les poireaux avec un léger fond d'eau et ajouter le jus d'orange en fin de cuisson, accentuant en outre le goût sucré de la recette.