

Poireaux caramélisés et gratinés au soja



“ Une recette que j’ai récupérée dans une revue qui traînait dans une salle d’attente. J’ai oublié de noter le numéro de la revue... chez Femina. Vous me connaissez, incapable de suivre une recette à la lettre! J’ai ajouté de la chapelure au gratin et une feuille de laurier à l’eau de cuisson...”

Les Ingrédients :

(Pour 2 personnes) :

- 250 g de [poireaux](#)
- 4 c. à soupe de soja
- 5 c. à soupe de sucre roux
- 4 c. à soupe de chapelure
- 1 feuille de [laurier](#)
- 1 belle branche de [romarin](#)
- Sel et poivre

Les Étapes :

Rincez les poireaux. Coupez les racines. Conservez le vert le plus tendre des poireaux. Faites-les blanchir 10 minutes dans une eau salée additionnée d’une feuille de laurier. Égouttez-les en prenant soin de conserver l’eau de cuisson.

Déposez les poireaux dans un plat à gratin en une fine couche.

Délayer le sucre dans la sauce soja que vous verserez sur les poireaux. Ajoutez de l’eau de cuisson pour que les poireaux y trempent de moitié. Couvrez de romarin effeuillé et de chapelure. Poivrez.

Enfournez à 220°C pendant 20 à 30 minutes ou le temps que la croûte soit bien dorée et croustillante.

Dégustez avec une viande rouge.

Et Que Dire De Plus ?

→ Ne salez pas le gratin, le soja l’est suffisamment.

© Les Papilles Estomaquées... 2013

<http://papillesestomaquees.fr/poireaux-caramelises-et-gratines-au-soja/>