

## Gratenaĵo de fagopiro kun poreoj



### ingrediencoj por 6 personoj

- poreoj 400 g  
(+ iom da Kukurbo por la koloro)
- Akvo 500 ml
- poligonaj grajnoj (fagopiro) 200 g
- Comté 100 g
- kaĉo de dolĉamigdalalo aŭ kaĉo de sesamo 50 g
- Timiano
- Salo
- Sunfloro oleo 10 ml
- Sojsaŭco 5 mL
- pipro

ALIAJ : - tranĉita ŝinko 100g

### propono de MICHEL :

Anstataŭi fagopiron per rizo  
anstataŭi per rostita tofu

### 1- Lavu la poligonon.

Varmigu la granojn sen akvo en kaserolo ĝis la granoj estas varmaj.

Varmigu la akvon 1,5 fojo la kvanto de grajnoj. Aldonu la salon kaj timianon en akvon. Tamari aŭ sojsaŭco povas anstataŭi duonon da salo.

Verŝu la varman akvon sur la varmajn poligonajn. Kovru kaj boligu 20 minutoj, sen movo ĝis bela aspekto.

Disgrajnigu aldonante iom da oleo kaj disvastiĝu sur bakado plado aŭ forna-pato.

2-Kuiru la poreojn stufe kun salo : necese ke la poreoj estas premita en la pato.

Aldonu iom da pecoj de kukurbo ("à l'étouffée" = stufe).

Kovru kaj varmigu dum 3 min ĝis la kovrilo estas varmega.

Reduktu varmegon kaj daŭrigu la stufadon sen malfermi dum 15 min.

Fine, miksu kaj aldonu dolĉmigdalan kaĉon aŭ la sesaman kaĉon.

Metu la ŝinkon sur poligonajn grajnoj kaj poreojn.

Tranĉu la fromaĝon en maldikaj tranĉaĵoj.

Metu ilin sur poreojn.

Aldonu timianon kaj varmigu sub kuirkrado-180 °C por grateni ĝisbrune. Servu kun verda laktuko.

**RIZO** : vidu la recepton .

## Gratin de sarrasin aux poireaux et fromage

<u>Ingrédients</u>	<u>Quantité</u>
- Poireau	400 g
- Eau	500 mL
- sarrasin grain bio	200 g
- fromage	100 g
- purée d'amandes bio	50 g
- Thym	
- Sel	
- Poivre blanc	
- Huile de tournesol	10 mL
- Sauce soja	5 mL

**AUTRES** : jambon en dés ou tofu grillé en dés.

### Progression de la recette

Laver le sarrasin. L'égoutter. Le faire chauffer doucement dans une sauteuse.

Chauffer l'eau à ébullition. La saler et ajouter le thym.(possible de remplacer la moitié du sel par du tamari ou de la sauce de soja).

Verser l'eau bouillante salée sur le sarrasin chaud.

Cuire 20 min à couvert SANS REMUER, jusqu'à consistance bombée.

Égrener en ajoutant un filet d'huile,

et étaler sur un plat à gratin ou bac gastro.

Cuire les poireaux à l'étouffée avec du sel : il faut que les poireaux soient tassés dans la casserole.

Couvrir et laisser à feu vif 3min jusqu'à ce que le couvercle soit chaud.

Baisser le feu et poursuivre 15min sans ouvrir ni remuer.

A la fin, mélanger et ajouter la purée d'amandes au fondu de poireaux.

Mettre les dés de jambon sur le sarrasin, puis les poireaux.

Couper le fromage en lamelles fines.

Le mettre sur les poireaux.

Saupoudrer de thym et enfourner à 180°C pour gratiner.

Servir avec une salade verte.