

LE POIREAU

Historique

Proche parent de l'ail et de l'oignon, le poireau est connu en Asie et Moyen-Orient depuis plusieurs civilisations. Les Assyriens, Chinois, Egyptiens, Hébreux... le consommaient déjà. Son histoire est surtout attachée à l'empereur romain Néron, dit le porrophage, qui en consommait plusieurs fois par jour pour éclaircir sa voix et calmer sa toux.

En effet, les propriétés médicinales du poireau sont connues depuis longtemps : selon Hippocrate, le poireau était capable de "favoriser la diurèse, relâcher le ventre, arrêter les éructations..." Au début du XXe siècle, on a extrait des mucilages contenus dans le suc du poireau, pour soigner pharyngites, laryngites, trachéites et bronchites : ils agissaient comme des expectorants.

Le poireau a également permis aux guerriers gallois de se reconnaître lors d'une bataille où ils ressortirent victorieux. Depuis, le poireau est le symbole du Pays de Galles.

Des fibres et des vitamines...

Dans le poireau, il y a des composants soufrés qui lui donnent sa forte odeur lorsqu'on le coupe.

Mais il comporte également pleins de minéraux divers et variés, des vitamines et des fibres. Bien entendu, pour en profiter au maximum, il faut manger le "blanc" et le "vert".

Avec un apport calorique très faible, mais une teneur élevée en éléments nutritifs, le poireau permet de couvrir les besoins sans faire d'excès énergétiques.

Valeurs énergétiques

Ses propriétés diurétiques indéniables s'expliquent par la présence de glucides spécifiques, les fructosanes, et un rapport potassium/sodium élevé : le poireau facilite donc l'élimination rénale, particulièrement sous forme de bouillon.

Le poireau est riche en pro-vitamine A, en vitamines C et E, et en fibres. De ce fait, il peut participer à une protection contre l'apparition de certains cancers et régularise le fonctionnement intestinal.

Riche en pectine, le poireau participe à la régulation du taux de cholestérol.

Diurétique, antiseptique et laxatif, il est aussi indiqué en cas de cystite, de lithiase et d'autres infections urinaires.

Très peu calorique, il est conseillé dans les régimes amaigrissants et en soins de cellulite.

Et pour couronner le tout : l'eau de cuisson des poireaux donne de jolis reflets aux cheveux bruns.

Bien choisir le poireau...

Plus les feuilles du poireau sont de couleurs soutenues, plus le poireau est frais. Contrairement aux a priori, les gros poireaux sont aussi tendres que les petits.

Les conserver

Le poireau peut se conserver cinq jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Il faudra couper le haut des feuilles des légumes.

Cuits, les poireaux peuvent encore se conserver deux jours au réfrigérateur, dans un récipient fermé.

Le poireau peut également se conserver au congélateur. Les légumes seront préalablement blanchis quelques minutes à l'eau bouillante puis rapidement passés sous l'eau froide, égouttés puis

DÉCOUVRIR ET APPRÉCIER LE POIREAU

Traditionnellement, le poireau est associé aux soupes et veloutés.

La cuisine moderne le présente désormais comme un légume à part entière : le poireau-vinaigrette des bistrots parisiens est un grand classique, les fondues de poireaux font l'unanimité et les tartes (l'indispensable flammiche !) et les quiches se volent la vedette.

Tous les légumes d'hiver se marient bien avec lui, comme les viandes bouillies et braisées (bœuf, veau, poule, porc).

Un condiment incontournable

Utilisé comme condiment, le poireau n'est pas à oublier dans un bouquet garni : ce sont les feuilles vertes surtout qui relèvent le goût.

Le poireau accompagne aussi très bien les poissons et fruits de mer (Saint-Jacques, huîtres), notamment à la vapeur ou en papillote. Il aime également le fromage fondu dans un gratin ou un soufflé.

Comme épices, ses amis sont le cumin et la muscade.

RECETTES

- Préparation:

Nettoyage :

Le poireau est cultivé dans la terre et tout le fût est enterré. Il faut donc procéder à un nettoyage soigneux. Comme les feuilles sont emboîtées, il suffit de fendre le poireau en croix, puis de le rincer très soigneusement à l'eau froide.

Cuisson :

Le poireau peut être cuit à la vapeur (15 minutes) ou encore dans de l'eau frémissante salée. Il peut également être braisé avec du beurre ou un fond de bouillon. Il ne faut que 5 minutes pour le cuire en papillote.

- Astuces:

Le poireau, comme l'ail et l'oignon, laisse échapper une forte odeur lorsqu'on le coupe.

Pour diminuer ce désagrément, on peut le faire cuire à découvert pour qu'un maximum de substance soufrée s'évapore. Mais attention au temps de cuisson car les vitamines aussi partent !

Les très jeunes et tendres poireaux peuvent aussi se consommer crus, découpés en fines rondelles.

Le poireau parfume le vinaigre et l'huile. Il suffit de le laisser macérer pendant une dizaine de jours.

- Les accords:

Traditionnellement, le poireau est associé aux soupes et veloutés.

La cuisine moderne le présente désormais comme un légume à part entière : le poireau-vinaigrette des bistrots parisiens est un grand classique, les fondues de poireaux font l'unanimité et les tartes (l'indispensable flammiche !) et les quiches se volent la vedette.

Tous les légumes d'hiver se marient bien avec lui, comme les viandes bouillies et braisées (bœuf, veau, poule, porc).

Un condiment incontournable:

Utilisé comme condiment, le poireau n'est pas à oublier dans un bouquet garni : ce sont les feuilles vertes surtout qui relèvent le goût.

Le poireau accompagne aussi très bien les poissons et fruits de mer (Saint-Jacques, huîtres), notamment à la vapeur ou en papillote. Il aime également le fromage fondu dans un gratin ou un soufflé.

Comme épices, ses amis sont le cumin et la muscade.

A/ Potage velouté poireaux pommes de terre

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 poireaux
- 2 pommes de terre
- 1/2 l de lait
- 1/2 l d'eau
- crème fraîche
- sel, poivre
- basilic ciselé
- 50 g de beurre

Préparation de la recette:

- Faire revenir les poireaux (bien lavés et émincés) avec le morceau de beurre, puis ajouter les pommes de terre.
- Remuer et ajouter l'eau et le lait. Saler, poivrer. Cuire 1/2 heure.
- Mixer le potage, puis ajouter la crème fraîche et le basilic ciselé.

B/ Poireaux sauce mousseline à l'orange

Temps de préparation: 25 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg de poireaux
- 1 jaune d'œuf
- 60 g de beurre mou
- 2 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse
- 1/2 orange
- sel, poivre blanc

Préparation de la recette:

- Ébarbez et nettoyez les poireaux.
- Laissez-leur 3 cm de vert (gardez ce vert pour faire une soupe).
- Cuisez-les croquants 10 min à découvert dans une casserole d'eau bouillante salée.
- Égouttez-les, réservez-les sur un linge.
- Pendant ce temps, faites la sauce.
- Prélevez le zeste de l'orange, coupez-le en lamelles, puis en tout petits dés.
- Blanchissez-les 10 min à l'eau bouillante salée, égouttez-les.
- Mettez le jaune d'œuf dans un bol avec une bonne pincée de sel et de poivre et 1 cuillère à soupe d'eau.
- Placez le bol au bain-marie. Dès que le jaune est chaud, commencez à incorporer des noix de beurre en fouettant.
- Quand la sauce a la consistance d'une mayonnaise, ajoutez la crème fraîche puis le zeste d'orange.
- Réchauffez 2 min.
- Ajoutez le jus de l'orange.
- Faites mousser la sauce au fouet.
- Présentez-la en saucière pour accompagner les poireaux.

Remarque : vous pouvez ajouter un filet de jus de citron pour compenser la douceur de la sauce. Et pourquoi pas, ajouter du cerfeuil haché, de l'huile de noisette, des pignons...

C/ Crumble aux poireaux

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 40 minutes

Ingrédients (pour 8 personnes) :

Pour la pâte à crumble :

- 250 g de farine
- 150 g de beurre (ou 1/2 verre d'huile)
- 1 œuf entier
- sel, poivre + un peu d'eau

Pour la sauce aux poireaux :

- 4 poireaux
- 6 cuillères à soupe de crème fraîche
- 100 g de comté
- 3 œufs
- sel et poivre

Préparation de la recette:

- Faire cuire les 4 poireaux à la vapeur, en petits morceaux.
- Battre 3 œufs entiers avec la crème fraîche et le comté.
- Les ajouter aux poireaux.
- Sur un moule à tarte, déposer la sauce aux poireaux.
- Emietter la pâte à crumble, par dessus.
- Faire cuire à 210°C (thermostat 7), pendant 40 min.

Accord vin: nous vous recommandons un AUXEY DURESSSES

D/ Lasagnes aux poireaux et au saumon

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- plaques de lasagnes
- 6 blancs de poireaux
- 2 darnes ou filets de saumon
- 3 tranches de saumon fumé
- béchamel
- gruyère rapé
- beurre
- sel et poivre

Préparation de la recette:

- Emincer les blancs de poireaux et les faire revenir longtemps dans du beurre jusqu'à ce qu'il roussissent.
- Pendant ce temps, passer les darnes de saumon au micro-ondes moins d'une minute de sorte à pouvoir l'émietter facilement.
- Beurrer un plat et y poser successivement une plaque de lasagne puis par dessus tout le saumon fumé et à nouveau une plaque de lasagne.
- Arrêter la cuisson des poireaux et les disposer sur la dernière couche de lasagne et recouvrir de lasagne.
- Recouvrir la couche de lasagne par le saumon émietté, le napper de béchamel et d'une dernière plaque de lasagnes.
- Sur la dernière couche de lasagne, verser le restant de béchamel, parsemer de gruyère râpé et cuire 30 mn à four moyen / chaud (thermostat 6/7).

Accord vin: nous vous recommandons un vin blanc sec

E/ Brick au thon et au poireau

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 6 feuilles de brick
- 250 g de thon en boîte
- 2 poireaux "moyens"
- 1 cuillère à café de curry
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 oeuf
- sel et poivre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation de la recette:

- Préchauffer le four à 180°C.
- Emincer les poireaux finement.
- Les faire cuire à feu doux dans une poêle avec un peu de matière grasse (20 min). Saler et poivrer.
- Dans un saladier émietter le thon, mettre le curry, la crème et l'oeuf. Bien mélanger.
- Couper une feuille de brick en deux. Chaque 1/2 feuille vous servira à faire un triangle.
- Plier la 1/2 feuille en deux dans le sens de la longueur. Vous obtenez ainsi un rectangle de 4 cm de haut sur 25 de long.
- A 2 cm du bord de droite, déposer 1 cuillère à café de mélange au thon, puis par dessus une cuillère à café de poireaux.
- Rabattre le coin inférieur droit qui dépasse, puis former votre triangle en rabattant votre préparation successivement vers le haut, puis vers le bas, vers le haut etc... pour former le triangle (comme des samossas).
- Sceller le triangle avec du blanc d'oeuf.
- Poser vos triangles ainsi formés (12) sur un plat à tarte et faire cuire 20 mn à 180°C.
- Servir dès la sortie du four, avec une salade.

F/ Tarte aux poireaux et aux lardons

Temps de préparation: 25 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 250 g de farine
- 140 g de beurre
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 3 poireaux
- 400 g de lardons
- 3 œufs
- 25 cl de crème fraîche
- sel et poivre

Préparation de la recette:

- réchauffer le four à 210°C (thermostat 7).
- Faire la pâte à tarte : malaxer le beurre et la farine, l'eau, étaler puis

mettre dans le plat.

- Émincer les poireaux et les faire dorer dans un peu de beurre.
- Faire dorer les lardons à part puis les égoutter soigneusement avant de

les ajouter aux poireaux.

- Pendant ce temps, faire l'appareil : mêler les œufs, la crème, le sel et le poivre.

- Étaler les poireaux et les lardons sur la pâte. Parsemer de gruyère râpé, couvrir avec l'appareil et mettre au four 25 min.

Remarques : servir avec une salade verte.

G/ Fondue de poireaux

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 400 g de poireaux
- 20 g de beurre de baratte sel de mer de Guérande
- 1 grande cuillère à soupe de crème d'Isigny
- Persil
- Sel
- Poivre

Préparation de la recette:

- Rincer et émincer finement les poireaux.
- Faire revenir sans coloration dans le beurre à feu doux.
- Une fois cuits, ajouter la crème, saler, poivrer.
- Servir parsemé de persil.

H/ Poireaux farcis

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1,5 kg de poireaux
- 12 saucisses knacki
- 50 g de farine
- 30 g de beurre
- Sel, poivre, noix de muscade

Préparation de la recette:

- Faire cuire les poireaux à la vapeur.
- Faire pocher les knackis dans une casserole d'eau bouillante.
- Préparer une béchamel assaisonnée à votre goût (noix de muscade ou autre).
- Enrouler chaque knack avec 1/2 poireau et les disposer dans un plat à gratin.
- Napper de béchamel et faire gratiner 15 minutes à four chaud.