



LE POIREAU

Un légume aux talents cachés



Mi légume, mi-aromate, le poireau est à la base de tous les potages qu'il relève agréablement, mais ce n'est pas et de loin sa seule qualité. Ses propriétés nutritionnelles et la multitude de façons de le cuisiner en font un légume de choix dans nos assiettes.



Des propriétés étonnantes

Anti-arthritique, antiseptique, laxatif, diurétique, tonique le poireau est peu calorique et très digeste. Bonne source de potassium et de fer, il contient aussi des vitamines C et B6, de la provitamine A, du magnésium, du cuivre et du calcium. C'est le « vert » qui en est le mieux pourvu. Aussi, ne le jetez pas et gardez le pour vos soupes et potages.

Un nettoyage simple

Avant cuisson, les feuilles vertes trop rigides doivent être enlevées. Le fendre en croix, sur la moitié de sa longueur et le laver sous le robinet d'eau froide pour disperser la terre infiltrée entre les feuilles. Couper le vert de moitié, vous pourrez alors le conserver pour parfumer un potage, un ragoût ou une sauce.

L'acheter chez nos producteurs

La fraîcheur et la qualité se reconnaissent facilement. La tige du poireau doit être droite, charnue, ferme, d'un blanc brillant sans tâches brunâtres. Les feuilles bien vertes sont ni flétries, ni jaunies, ni sèches.

Les poireaux peuvent être disponibles une grande partie de l'année sur nos étals. Ceux d'hiver (novembre à avril) au fût court, au feuillage vert foncé sont les plus gros. Les poireaux nouveaux (mai à juillet) sont plus petit et tendres. Les poireaux « baguettes » se caractérisent par un renflement à la base de la tige.



Poireaux au stade récolte avant épluchage

Comment le consommer...

Le poireau peut aussi bien être cuit à la vapeur, sauté, braisé poché ou grillé. La cuisson optimale est atteinte quand le poireau est entièrement tendre de la surface jusqu'au cœur. C'est ainsi qu'il rendra le maximum de saveur.

Si vous choisissez de le faire bouillir, il est préférable de le cuire à découvert pour éliminer le souffre.

Faire suer le poireau : cette expression signifie : chauffer à feu doux dans un peu de beurre jusqu'à ce qu'il devienne fondant.

Frais, le poireau peut se conserver deux semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur. Cuit, il peut encore être consommé pendant deux jours dans un récipient hermétique.



Parcelle de poireau en février

Retrouvez nos producteurs de détail chez qui les photos ont été prises sur le moteur de recherche de www.producteursidf.com

Plus d'infos nutritionnelles sur www.aprifel.com