



# LES PRODUITS "PANIER FRAÎCHEUR" LE POIREAU



Mi légume, mi aromate, le poireau est à la base de tous les potages qu'il relève agréablement, mais ce n'est pas sa seule qualité. Ses propriétés nutritionnelles et la multitude des façons de le cuisiner en font un légume de choix dans nos assiettes. Aux propriétés anti-arthrique, antiseptique, diurétique et tonique, s'ajoutent nombreuses vitamines A et C dans la partie verte du poireau qu'il faut utiliser et ne pas jeter. Nous le cultivons prioritairement dans sa pleine saison de septembre à avril. Certains producteurs, grâce aux abris, commencent à vous proposer du poireau nouveau très tendre dès le mois de mai ou juin. Le poireau peut être cuit à la vapeur, sauté, braisé ou poché. Il rend toute sa saveur à la poêle, en le faisant suer avec un peu de beurre.

# LA RECETTE DE VOTRE PRODUCTEUR

## "PANIER FRAÎCHEUR"

### Pavé de poisson fumé sur son nid de poireaux



DIFFICULTÉ  
MOYENNE



TEMPS  
DE PRÉPARATION  
40 minutes



crédit photo : ©Bebass.net

### INGRÉDIENTS pour 4 personnes



Poireaux	1.6 kg
Saumon fumé non tranché	500 g
Echalottes	6
Beurre	150 g
Vinaigre de cidre	100 ml
Crème épaisse	100 ml
Sel, poivre, cerfeuil, huile	

**Étape 1 :** Ôter les racines et les premières feuilles des poireaux et les fendre sur la longueur sans les casser. Les laver dans plusieurs eaux pour bien retirer le sable. Les cuire à l'eau bouillante salée puis les égoutter.

**Étape 2 :** Pour réaliser la sauce : émincer les échalottes, les mettre dans une casserole et ajouter le vinaigre de cidre. Laisser réduire de 3/4 puis ajouter la crème et laisser réduire à nouveau. Ajouter ensuite les 150 g de beurre en morceaux tout en fouettant la préparation. Passer au chinois et assaisonner.

**Étape 3 :** Tailler des pavés d'environ 120 g dans le saumon fumé. Retirer les arêtes résiduelles. Faire cuire les pavés dans une poêle anti-adhésive préalablement huilée, côté peau uniquement.

**Étape 4 :** Dresser un nid de poireaux et déposer le pavé de poisson dessus. Napper de sauce et ajouter quelques brins de cerfeuil.

Le concept Panier fraîcheur : 1 panier frais de légumes proposé en direct par votre producteur local d'Île-de-France, une fois par semaine de 16h30 à 19h30 dans votre gare.

Recette élaborée par les élèves de l'école de Paris des Métiers de la Table, du Tourisme et de l'Hôtellerie.