

Le Poireau



Bien qu'injustement surnommé « asperge des pauvres », le poireau possède ses lettres de noblesse. Cultivé depuis des temps reculés, il figurait ainsi sur les fresques des tombeaux égyptiens. Très estimé au Moyen-Age, le poireau formait la base d'une soupe fameuse, la « porée ». Aujourd'hui, la saveur du poireau doucement mitonné se prête à de nombreux plats raffinés.

Connaître :

Pour certains botanistes, le poireau serait une forme cultivée du sauvage et petit poireau des vignes que l'on cueille encore dans le sud de la France. Légume d'hiver par excellence, le poireau résiste très bien au froid. Pourtant, grâce à différentes variétés, il est cultivé toute l'année.

Les étals sont ainsi approvisionnés en poireaux de septembre à juillet. Ce légume fait l'objet d'une culture traditionnelle que l'on rencontre dans toutes les régions françaises et plus particulièrement en pays de Loire, Centre, Rhône-Alpes, Nord et Basse-Normandie.

Parlons Cuisine :

Choisir: D'une couleur soutenue, les feuilles du poireau affichent leur fraîcheur. Ne vous laissez pas abuser par certains a priori : les poireaux les plus gros sont tout aussi tendres que ceux plus fins.

Conservation : Les poireaux peuvent se conserver 1 à 2 semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur. Vous aurez alors veillé à coupé le haut des feuilles des légumes. Cuits, les poireaux peuvent encore se conserver deux jours au réfrigérateur, dans un récipient fermé.

Les poireaux peuvent se conserver au congélateur. Les légumes seront préalablement blanchis quelques minutes à l'eau bouillante puis rapidement passés sous l'eau froide, égouttés puis ensachés.

Préparation: Les poireaux sont constitués de feuilles imbriquées les unes dans les autres. Pour bien les nettoyer, il suffit de fendre le poireau en croix, sur les 2/3 de sa longueur. Il sera alors passé sous le robinet d'eau froide, les feuilles étant délicatement entrouvertes.

Lorsque vous coupez les poireaux en rondelles, lavez celles-ci après les avoir disposées dans une passoire.

Cuisson: Les poireaux peuvent être cuits à la vapeur (15 min.) ou encore dans de l'eau frémissante salée. Ils peuvent également être braisés avec du beurre ou un fond de bouillon. Ils « fondent » lentement dans du beurre ou de la crème fraîche.

En Gratin: Couche de blanc de poireaux et couche de poisson blanc (saisis au beurre) recouvert de béchamel au curry et gratinés au four.

Bouillons: Indispensable dans le pot-au-feu, la botte de poireau (avec le vert), ajoutée au bouillon après 1h de cuisson.

En Vinaigrette: L'entrée la plus simple des brasseries. Les poireaux (blanc et vert) sont cuits 30 min. à l'eau bouillante salée, égouttés, refroidis. On les sert avec une vinaigrette moutardée ou une sauce rémoulade (1 œuf dur haché, avec 2 cornichons, 2 càs de câpres, 1 càs d'oignons et de persil hachés).

Gratin de Poireaux : Préchauffer le four Thermostat 7 (210°C). Couper les extrémités des feuilles des poireaux. Conserver les feuilles vertes pour réaliser un potage. Rincer soigneusement les blancs de poireaux. Les couper en rondelles. Les faire cuire à l'eau bouillante salée pendant 15 min. Les égoutter. Dans un bol, battre 4 œufs en omelette. Ajouter 250 ml de lait, 2 cuillerées à soupe de farine, un peu de muscade en poudre, sel et poivre. Mélanger. Disposer les poireaux dans un moule et verser le mélange à base d'œufs. Parsemer avec 60 gr de gruyère râpé. Faire cuire 30 min au four. Servir chaud

Forme et Santé :

Bien qu'il existe des différences marquées entre la partie blanche et la partie verte du poireau, on peut retenir qu'il s'agit d'un légume globalement riche en eau, en fibres, relativement peu énergétique et bien pourvu en vitamines (notamment en vitamine E). Son taux de potassium lui confère des vertus diurétiques : consommé comme légume ou sous forme de bouillon, le poireau facilite indéniablement l'élimination rénale.

Les fibres du poireau stimulent les intestins paresseux.