< retour

Fruits et légumes

Poireau

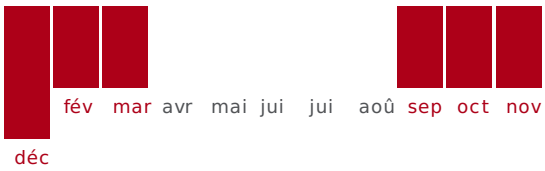
Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Tiges (Asperges, Céleri, Poireaux...)

Origine : Asie centrale

Famille : Liliacées

Poids moyen : 225g

Ne cherchez pas des poireaux à l'état sauvage. Ce légume est l'exemple même du savoir-faire humain en matière d'agriculture. Au point que l'on "décore du poireau" pour décerner quelqu'un du mérite agricole ! A l'origine il s'agissait d'une plante à bulbe. Et c'est grâce à la culture sélective pratiquée par l'homme que le poireau est devenu cette plante à tige allongée. Il est issu d'une variété d'ail qui résiste très bien au froid, ce qui en fait un des

produits phares de l'hiver. Mais grâce à ses différentes variétés, il peut être cultivé toute l'année. Il a une saveur qui rappelle celle de l'oignon, quoique bien plus douce et subtile. La partie blanche constituée de feuilles en forme de cylindres est généralement la seule consommée. Il s'agit du "blanc de poireau", plus tendre et plus doux que la partie verte, par ailleurs tout à fait comestible. le "vert de poireau" coupés à la base de l'endroit où les feuilles s'écartent, sont généralement employées pour parfumer potages, bouillons et plats mijotés. Le poireau atteint de 50 cm à 1 m de haut, on le récolte lorsque sa base mesure environ 2,5 cm ou plus.

Le blanc de poireau parfume idéalement les courts-bouillons et les fonds de cuisson. Sont taux élevé en potassium et en sodium en fait un excellent diurétique.

Mini-poireau : Poireaux de petite taille sélectionnés et plantés très serrées. Récoltés au stade de "maturité juvénile", leur assurant de la fermeté, une petite taille et de la saveur.

Poireau de Carentan : Variété rustique au pied trapu, et au feuillage vert. Ce poireau est récolté de septembre à mars.

poireau gros long d'été : Son fût est long et son feuillage vert clair. Il est excellent en potage ou en vinaigrette

Poireau crayon : Petit poireau.

COMMENT CHOISIR ?

La tige du poireau doit être droite, ferme et charnue, d'un blanc brillant et sans tâches. Les feuilles doivent être bien vertes. Eviter celles sui sont flétries ou desséchées

QUE FAIRE AVEC ?

Le poireau se mange idéalement cuit. Mais s'il est jeune, il peut être consommé cru finement haché ou coupés en rondelles puis détachés. Il parfume alors agréablement les salades. Surnommé «l'asperge du pauvre», il peut être cuit et apprêté comme celle-ci. Il est excellent simplement avec une vinaigrette, de la crème, de la mayonnaise ou des oeufs durs concassés (mimosa). Le poireau s'associe parfaitement à la pomme de terre. La soupe à base de ces deux ingrédients est d'ailleurs un classique appelé parfois le "potage parisien". Le poireau peut remplacer l'endive dans les recettes gratinées à la béchamel. Ses feuilles sont une des bases du bouquet garni qui aromatise bouillons et ragoûts. Le poireau accompagne très bien le veau, le jambon et les poissons. Il se marie bien avec le fromage, le citron, le basilic, la sauge, le thym et la moutarde.

COMMENT PRÉPARER ?

Le poireau nécessite une brève cuisson, car il devient rapidement pâteux et amolli s'il est trop cuit. Pour une cuisson uniforme, choisir des poireaux de même grosseur. Prévoir de 15 à 20 min s'ils sont cuits à l'eau entiers ou fendus, et de 25 à 35 min s'ils sont braisés ou cuits au four. Des poireaux émincés demandent de 20 à 25 min de cuisson pour être fondus, de 3 à 5 min si on les fait sauter ou de 10 à 15 min s'ils sont mijotés.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les poireaux se conservent dans la partie la plus froide du réfrigérateur, à la limite du point de congélation. Il est préférable de le couvrir avec un papier absorbant humidifié pour une meilleure conservation. Non lavé, le poireau peut se conserver jusqu'à trois mois. Lavé, il devra être consommé dans les deux semaines après l'achat. Evitez de le réfrigérer après cuisson car il devient nocif et indigeste. Il peut être congelé, mais perd de sa texture et une partie de sa saveur. Pour le congeler entier, il est nécessaire de le blanchir 2 min au préalable. Il se conservera au congélateur pendant 3 mois.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le poireau cru est une excellente source d'acide folique, de potassium et de fer. Il contient de la vitamine C, de la vitamine B6, du magnésium, du cuivre et du calcium.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
29 kcal	2,08 g	3,35 g	0,28 g	8,02 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
27,40 mg	11,20 mg	0,05 g	0,44 mg	32,90 mg

sucre	fibre	cuivre	zinc	fer
3,35 g	2,46 g	0,05 mg	0,22 mg	0,75 mg

manganèse
0,12 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Probablement originaire d'Asie centrale, le poireau était déjà cultivé par les Égyptiens, les Grecs et les Romains de l'Antiquité. Le pharaon Kheops offrait des bottes de poireau pour récompenser ses meilleurs guerriers. On dit aussi que Néron, qui avait des prétentions de chanteur, en consommait régulièrement, pour s'éclaircir la voix. Ce furent les Romains qui l'introduisirent en Grande-Bretagne où il devint le "légume national gallois". Dès le Moyen Âge, le poireau devint l'ingrédient phare des soupes et potées en France. La "poirée blanche", à base de poireau et de pain trempé était un plat roboratif et bon marché très apprécié.

Croustade de carottes et poireaux [3]

En savoir plus [3]

Gnocchi au poireau et pesto de basilic [4]

En savoir plus [4]

Velouté trois légumes et croûtons au chorizo [5]

En savoir plus [5]

Fondue de poireau [6]

En savoir plus [6]

Bouquet garni [7]

En savoir plus [7]

Rôti de veau aux petits légumes [8]

En savoir plus [8]

Bouillabaisse de légumes [9]

En savoir plus [9]

Papillotes de lieu aux petits légumes

[10]

En savoir plus [10]

Rouelles de poireaux et moules de bouchot en remoulade [11]

En savoir plus [11]

Velouté de petits pois et rillettes de saumon aux herbes [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] 3 [14] 4 [15] 5 [16] 6 [17] 7 [18] 8 [19] → [13] dernier » [19]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15291
[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15291
[3] https://www.qooq.com/recipes/croustade-de-carottes-et-poireaux
[4] https://www.qooq.com/recipes/gnocchi-au-poireau-et-pesto-de-basilic
[5] https://www.qooq.com/recipes/veloute-trois-legumes-et-croutons-au-chorizo
[6] https://www.qooq.com/recipes/fondue-de-poireau
[7] https://www.qooq.com/recipes/bouquet-garni
[8] https://www.qooq.com/recipes/roti-de-veau-aux-petits-legumes
[9] https://www.qooq.com/recipes/bouillabaisse-de-legumes
[10] https://www.qooq.com/recipes/papillotes-de-lieu-aux-petits-legumes
[11] https://www.qooq.com/recipes/rouelles-de-poireaux-et-moules-de-bouchot-en-remoulade
[12] https://www.qooq.com/recipes/veloute-de-petits-pois-et-rillettes-de-saumon-aux-herbes
[13] https://www.qooq.com/ingredients/poireau?page=1
[14] https://www.qooq.com/ingredients/poireau?page=2
[15] https://www.qooq.com/ingredients/poireau?page=3
[16] https://www.qooq.com/ingredients/poireau?page=4
[17] https://www.qooq.com/ingredients/poireau?page=5
[18] https://www.qooq.com/ingredients/poireau?page=6
[19] https://www.qooq.com/ingredients/poireau?page=7