



[< retour](#)

Epicerie

Confit de poireaux

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

Aimez-vous cet ingrédient ?

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



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

Origine : Asie Centrale

Famille : Liliacées

Le confit de poireaux est élaboré en faisant dorer les poireaux dans du beurre au sein d'une cocotte puis que l'on fait ensuite cuire en assaisonnant avec du sel et du poivre et que l'on laisse caraméliser.

On dit le poireau laxatif, antiarthritique, antiseptique, diurétique et tonique. Il est reconnu pour nettoyer le système digestif.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir un poireau droit, ferme et intact, exempt de taches brunâtres et dont les feuilles sont d'un beau vert. Écarter un poireau amolli, dont la base est craquée ou renflée, dont les feuilles sont séchées et décolorées.

QUE FAIRE AVEC ?

Le poireau se mange cru ou cuit. Cru et finement haché, il est souvent mis dans les salades.

Il remplace l'oignon ou lui est associé. Surnommé «l'asperge du pauvre» en Europe, il est cuit et apprêté comme celle-ci. Il est excellent avec de la vinaigrette, de la crème ou des pommes de terre. Poireaux et pommes de terre sont d'ailleurs combinés dans la vichyssoise, cette délicieuse soupe traditionnellement servie froide. Le poireau peut remplacer l'endive dans les recettes au gratin. Ses feuilles aromatisent bouillons, ragoûts et autres mets du genre, et peuvent remplacer la ciboulette ou l'échalote. Le poireau se cuisine très bien avec le veau, le jambon et le fromage; il se marie bien avec le citron, le basilic, la sauge, le thym et la moutarde. Le blanc de poireau taillé en julienne ou en brunoise aromatisé les courts-bouillons et les fonds de cuisson.

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

Le poireau se conserve au réfrigérateur où il se gardera environ deux semaines. Il est possible de l'entreposer non lavé entre 1 et 3 mois au frais, avec 90 à 95% d'humidité. Cuit et réfrigéré, le poireau risque de devenir nocif et indigeste après deux jours.

Il peut être congelé, mais perd de sa texture et une partie de sa saveur à la décongélation. S'il est coupé en tranches, le congeler; s'il est entier, le blanchir 2 min. Il se conservera congelé pendant 3 mois. Le cuire sans le décongeler afin qu'il soit plus savoureux.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

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

calories

30
kcal

protéines

2,00
g

glucide

4,90
g

lipide

0,29
g

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Plante potagère bisannuelle probablement originaire de l'Asie centrale, le poireau est connu

depuis l'Antiquité; il en est question dans la Bible et il était déjà cultivé par les Égyptiens. Les Romains l'introduisirent en Grande-Bretagne où il fut très apprécié des Celtes; il constitue le «légume national» gallois.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15701>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15701>