

☺ UTILISATION

Cuit, on le retrouve dans les potages, les quiches, les omelettes ou comme légumes d'accompagnement.

Cuire le poireau sans le décongeler pour qu'il soit plus savoureux.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

☼ Quand on le coupe, le poireau contient des substances qui font pleurer. Elles sont toutefois moins fortes que celles de l'oignon.

☼ La partie blanche du poireau peut remplacer l'endive dans les recettes au gratin.

☼ Les feuilles vertes du poireau servent surtout à parfumer les potages, bouillons et plats mijotés. Elles peuvent aussi remplacer l'échalote ou la ciboulette.

☼ Le poireau ne nécessite pas beaucoup de cuisson car il devient rapidement pâteux et mou. Si on le cuit dans l'eau, il faudra de 10 à 15 minutes. S'il est braisé, il faudra de 20 à 25 minutes.

☼ Le poireau cuit et réfrigéré risque de devenir nocif et indigeste après deux jours.



Laissez aller votre imagination!

Création des techniciennes en diététique en CLSC-Région 03, Avril 1998
Mise à jour : Direction de santé publique, mars 2003
Source : *L'encyclopédie visuelle des aliments*

FEUILLET - DÉCOUVERTES



LE POIREAU

Plante potagère formée d'une partie verte foncée et d'une base blanche, le poireau est apprécié pour sa saveur subtile et délicate, plus douce et plus sucrée que celle de l'oignon.

☺ VALEUR NUTRITIVE

Excellente source d'acide folique, bonne source de potassium et de fer. Il contient aussi de la vitamine C, B₆, du magnésium, du cuivre et du calcium.

☺ PRÉPARATION

Il faut enlever les feuilles extérieures et couper le bout de la racine. On doit conserver toute la partie blanche, la partie verte étant conservée selon l'usage désiré. Pour le nettoyer, le couper en deux sur la longueur et le passer à l'eau.

☺ CONSERVATION

Au réfrigérateur, il se conserve deux semaines dans un bac à légumes.

Au congélateur, il se conserve trois mois. Par contre, il perd de sa texture et une partie de sa saveur à la décongélation. Si on le congèle entier, il faut le blanchir * 2 minutes. Si on le congèle haché ou en rondelles, on ne doit pas le blanchir.

* Blanchir : ébouillanter les légumes et rincer à l'eau froide immédiatement.

Recettes

GRATIN DE PAIN AU POIREAU (2 portions)

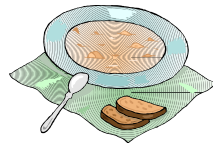
- ½ pain baguette
- 1 tasse (250 ml) de poireau blanchi*, haché
- 2 c. à table (30 ml) de beurre
- 1 c. à thé (5 ml) de moutarde sèche
- ¼ de c. à thé (1 ml) de poivre
- 2 tasses (250 ml) de mozzarella râpé
- 4 tranches de bacon cuit et émietté



- Mélanger le poireau, le beurre, la moutarde sèche et le poivre.
- Étendre sur le pain qui a été coupé dans le sens de la longueur. Ajouter le fromage et le bacon. Envelopper dans du papier d'aluminium.
- Cuire 25 minutes au four à 350° F. Ouvrir le dessus du papier et laisser griller quelques minutes.

SOUPE AUX POIREAUX (5-6 portions)

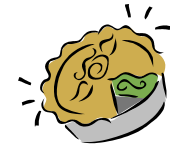
- 1 boîte de crème de champignons de 19 oz (540 ml)
- 4 tasses (1000 ml) de bouillon de poulet
- 2 tasses (500 ml) de poireau haché fin
- 2 c. à table (30 ml) de persil
- ½ tasse (125 ml) de céleri haché fin
- Sel et poivre au goût



- Dans un chaudron, verser tous les légumes dans le bouillon de poulet.
- Laisser mijoter de 15 à 20 minutes.
- Lorsque les légumes sont cuits, ajouter la crème de champignons.
- Brasser lentement. Assaisonner et servir.

QUICHE AUX POIREAUX (4 portions)

- ¼ de tasse (60 ml) de farine
- 1 ½ tasse (375 ml) de lait
- 1 fond de tarte cuit
- 2 gros poireaux coupés en rondelles
- ¼ de tasse (60 ml) de beurre
- ½ tasse (125 ml) d'eau de cuisson
- 1 tasse (250 ml) de fromage de votre choix



- Dans un chaudron, faire cuire le poireau dans 1 tasse (250 ml) d'eau et une pincée de sel pendant 15 minutes.
- Égoutter et garder l'eau de cuisson.
- Faire fondre le beurre et y ajouter la farine.
- Ajouter ½ tasse (125 ml) d'eau de cuisson et le lait.
- Brasser jusqu'à épaississement.
- Dans le fond de tarte, déposer les poireaux, ½ tasse (125 ml) de fromage, la sauce blanche et recouvrir du reste du fromage.
- Cuire au four à 400° F pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit dorée.



Bon appétit !

* Blanchir : ébouillanter les légumes et rincer à l'eau froide immédiatement