



An nou manjé manjé péyi a



Le Poireau

Allium ampeloprasum var. porrum

Origine :

Tout comme l'oignon et l'ail, le poireau vient du Moyen-Orient et du sud-ouest asiatique, où il a été domestiqué plusieurs millénaires avant notre ère. Adopté par les Grecs et les Romains, qui l'ont répandu dans toute l'Europe.

Description :

Le poireau fait partie de la grande famille des alliacées. Cette famille de végétaux en compte près de 500, dont l'ail et l'oignon. Longues feuilles engainantes, opposées, plates, vert sombre ou vert jaunâtre, plus ou moins large. La base des feuilles emboîtées forme une pseudo-tige appelée « fût » dont la plante enterrée est blanche et est plus appréciée. Le poireau diffère des autres alliacées par sa saveur subtile et délicate, à la fois douce et sucrée.

Saisonnalité :

Semis : Février-Mars / Avril-Mai

Fructification : 5 à 7 mois après plantation

Apport nutritionnel (pour 100g) :

Eau 90,5 g • Calories 27 Kcal • Protides 2 g • Lipides 0,3 g • Glucides 4 g • Fibres 3,5 g • Calcium 100 mg • Fer 1 mg Vitamines : A 0,5 µg • B1 0,1 (µg) • C 28 mg pour le vert et 18 mg pour le blanc

Les bienfaits :

Le poireau est riche en provitamine A et en vitamines C et E qui ont un effet protecteur antioxydant sur nos cellules. On lui attribue donc un rôle préventif dans l'apparition de certains cancers. Les poireaux sont aussi nommés « le balai de l'intestin ». Ils constituent un excellent ballast, doux et non agressif, qui convient aux organismes les plus sensibles.

Utilisation :

Consommé sous forme de bouillon, il facilite efficacement l'élimination rénale.

En entrée

Cheesecake aux poireaux

Préparation : 40mn • Cuisson : 60mn

Ingrédients pour 4 personnes :

2 blancs de poireaux • 400 g de fromage blanc à tartiner • 3 œufs • 150 g de pains grillés complets • 10 cl de crème fraîche épaisse • 80 g de parmesan râpé • 80 g de gruyère râpé • 80 g de beurre • 3 c à soupe de vin blanc • Sel, poivre

- Mixer le pain, verser dans un saladier et ajouter 60 g de beurre en petits morceaux.
- Malaxer du bout des doigts.
- Tapisser des ramequins aux bords assez hauts de papier sulfurisé ou de papier aluminium (4 grands ou 6 petits) et répartir les pains en miettes, tasser un peu et mettre au froid pour une heure.
- Nettoyer les poireaux et les fendre en deux, puis les émincer finement.
- Dans une sauteuse les faire suer dans 20 g de beurre, saler et poivrer.
- Ajouter le vin blanc et le laisser s'évaporer en le portant à ébullition. Laisser tiédir.
- Préchauffer le four à 190 °C, thermostat 6.
- Dans un saladier, battre les œufs, ajouter le fromage blanc et la crème, ainsi que le parmesan, le gruyère et les poireaux. Mélanger bien et rectifier l'assaisonnement si c'est nécessaire.
- Verser dans les ramequins.
- Faire cuire les cheesecakes au four au bain-marie pendant 45 minutes, le dessus doit être bien doré. Ensuite, laisser refroidir dans le four et mettre au frais 24 heures.
- Démouler délicatement les cheesecakes et les servir sur une salade.

En plat principal

Clafoutis poireaux et lardons

Préparation : 15mn • Cuisson : 35mn

Ingrédients pour 5 personnes :

Pour le moule :
beurre et chapelure
Pour le clafoutis :
2 œufs entiers + 2 jaunes • 20 cl de crème fraîche liquide entière • 25 cl de lait • 10 g de maizena • 200 g de lardons • 200 g de poireau • Poivre, sel

- Poêler les lardons.
- Nettoyer les poireaux et les couper en rondelles.
- Poêler les poireaux 5 minutes. Les réserver.
- Préchauffer le four à 200°C.
- Mélanger dans un saladier les œufs entiers et les jaunes, le lait, la crème et la maizena.
- Saler et poivrer.
- Ajouter à votre préparation les lardons et les poireaux et mélanger bien.
- Verser le tout dans un moule beurré et tapissé de chapelure. (un plat rond de préférence d'environ 25 cm de diamètre).
- Faire cuire au four chaud entre 35 et 40 minutes maximum.

En dessert

Beignets D'ananas Aux Poireaux

Préparation : 30mn

Ingrédients pour 4 personnes :

3 poireaux entiers • 150 g de farine • 1 œuf • 1 pincée de sel • 75 cl de bière • 1 ananas frais • 125 g de confiture d'ananas • Huile de pépins de raisin • Sucre glace

- Détailler le vert des poireaux après les avoir bien lavés, en grosses lanières.
- Les faire blanchir 30 secondes dans de l'eau bouillante, puis les passer sous l'eau froide et les égoutter.
- Verser la farine, faire un puits dans lequel vous placez le jaune d'œuf, la bière et le sel. Former une pâte bien lisse.
- Monter les blancs d'œufs en neige, et les ajouter dans la pâte.
- Peler l'ananas et détailler sa chair en tranches épaisses d'1 cm. Découpez chacune des tranches en 4.
- Les enduire de confiture, puis les placer l'une sur l'autre, deux par deux par le côté confituré.
- Fixer ces morceaux avec une lanière de poireau que l'on noue, et on les plonge dans la pâte à frire, puis dans l'huile de friture bien chaude.
- Saupoudrer les beignets de sucre glace après les avoir bien égouttés.