

C'EST DE SAISON (ET C'EST BON) !

ZOOM SUR LE POIREAU



Comment les choisir :

Ils sont frais si leurs feuilles ont une belle couleur vert foncé, qu'ils sont fermes et sans flétrissures.

Comment bien les conserver :

Il est recommandé de couper le haut des feuilles et de les conserver au réfrigérateur. De cette manière, les poireaux se conservent 4 à 5 jours. Il est aussi possible de les congeler après les avoir blanchis (cuits quelques minutes à l'eau bouillante ou à la vapeur) puis égouttés : ils se conservent ainsi plusieurs mois.

Comment les préparer :

Couper les racines et le haut des feuilles vertes. Ouvrir les feuilles en 2 ou en 4, en partant de la base vers le haut et en laissant une partie du bulbe (partie blanche du poireau). Laver les poireaux sous un filet d'eau en écartant les feuilles pour bien éliminer la terre ou le sable. Répéter si besoin l'opération.

Les couper selon le goût et la destination culinaire : en longueur, finement émincé, en tronçons...

VARIANTE : Tailler les poireaux en fines rondelles. Défaire les petits anneaux de poireau et les disposer dans une passoire. Les passer sous l'eau en les remuant pour bien éliminer le sable ou la terre. Laisser égoutter. Ils sont prêts à être cuisinés (sautés ou fondus au beurre, plongés dans un bouillon...).

Comment les cuire :

Lorsqu'il est jeune et très tendre, il peut se manger cru, très finement émincé et incorporé dans une salade, mais généralement le poireau se mange cuit :

- 10 minutes à la vapeur si vous voulez conserver au maximum ses bienfaits nutritionnels.
- 10 à 15 minutes au wok ou à la poêle, avec un peu d'huile, après les avoir finement émincés.
- 10 minutes à l'eau bouillante salée

Comment les accommoder ?

- **Froids**, ils sont délicieux en **salade** avec une vinaigrette et des aromates (ail et herbes fraîches).
- **Chauds**, ils s'accompagnent très bien avec un peu de crème fraîche et de curry par exemple, ou encore en poêlée mélangés avec d'autres légumes.
- **Mixés**, en **potage**, avec éventuellement d'autres légumes, des épices et de la crème.
- Enfin, il est possible de les **intégrer dans de nombreux plats** tels que des clafoutis, cakes, tartes, lasagnes, gratin ou crumbles salés.

C'EST DE SAISON (ET C'EST BON) !

ZOOM SUR LE POIREAU



LE COIN DES RECETTES

VELOUTÉ DE POIREAUX AU FROMAGE FRAIS

Ingrédients : 4 poireaux, 10 g de beurre, 2 pommes de terre, 2 à 3 portions de fromage frais ou fondu, sel

Nettoyer les poireaux et les couper en petits tronçons. Dans une casserole, mettre le beurre à fondre et ajouter les poireaux coupés. Les laisser « fondre » quelques minutes à feu doux.

Eplucher les pommes de terre, les laver sous l'eau et les couper en petits dés. Les mettre dans la casserole avec les poireaux, puis ajouter un litre d'eau froide salée. Porter à ébullition puis laisser cuire environ 25 minutes.

Ajouter le fromage frais et mixer (ou passer au moulin à légumes). Servir bien chaud accompagné de croûtons croustillants.

BRICK À LA FONDUE DE POIREAUX ET CHÈVRE

Ingrédients : 4 feuilles de bricks, 2 poireaux, menthe (facultatif), fromage de chèvre (ou autre fromage), huile, sel, poivre

Couper le vert du poireau (le conserver au frais pour un potage ou une garniture aromatique pour un plat cuisiné). Laver les poireaux et les couper finement en tronçons. Dans une poêle, faire chauffer l'huile, ajouter les poireaux et laisser cuire à feu doux environ 10 minutes. Laisser refroidir. Déposer sur chaque feuille de brick un peu de poireaux, une tranche de chèvre et deux feuilles de menthe. Replier les bords et bien refermer en formant une sorte d'enveloppe OU ramener les bords vers le haut pour obtenir une sorte de paquet (pour faire une aumônière). Les badigeonner d'huile, les déposer dans un plat garni de papier cuisson et faire cuire au four environ 5 minutes, à 180°C OU faire cuire à la poêle avec un peu d'huile pendant quelques minutes de chaque côté.

GRATIN DE POIREAUX AU JAMBON ET À LA BÉCHAMEL

Ingrédients : 4 poireaux, 4 tranches de jambon blanc, sauce Béchamel (20 g de beurre, 30 g de farine, 25 cl de lait, Sel, poivre blanc, huile), une poignée de fromage râpé

Préparer les poireaux : couper l'extrémité et une partie des feuilles vertes. Les couper en 4 dans le sens de la longueur pour bien les nettoyer, puis les couper en gros tronçons (à peu près la taille de la hauteur des tranches de jambon). Faire cuire les poireaux à la vapeur ou dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Bien les égoutter.

Préparer une béchamel = Dans une casserole, faire fondre le beurre avec un peu d'huile. Ajouter la farine et mélanger avec une spatule en bois jusqu'à obtenir un mélange homogène. Couvrir de lait, remuer jusqu'à formation d'une boule de pâte. Verser un peu de lait, faire épaissir la sauce puis continuer à incorporer le lait petit à petit. Saler et poivrer à votre goût. Enrouler chaque morceau de poireau dans une tranche de jambon. Les placer dans un plat et recouvrir de béchamel. Parsemer de fromage râpé. Faire cuire au four à 220°C pendant 15 à 20 minutes.

POIREAU À LA VINAIGRETTE

Ingrédients : 2 poireaux, 1 œuf, 1 échalote, 2 cuillères à soupe d'huile, 1 cuillère à soupe de vinaigre

Faire cuire l'œuf 10 minutes dans de l'eau bouillante afin d'obtenir un œuf dur. Préparer et faire cuire les poireaux à la vapeur ou à l'eau bouillante pendant 10 minutes. Dans un saladier, verser l'huile et le vinaigre. Ajouter le jaune d'œuf écrasé et l'échalote ciselée, et bien mélanger pour obtenir une préparation homogène. Ajouter le blanc d'œuf coupé en morceaux. Servir les poireaux encore tièdes, et napper de vinaigrette.