

LE POIREAU



15^{ème} édition

Qu'est-ce que c'est ?

Le poireau appartient à la famille des alliacées comme l'ail et l'oignon. C'est un légume à bulbe. Sa partie enterrée est blanche. Son corps appelé « fut » est constitué de feuilles qui s'emboîtent. Les variétés de poireaux cultivées sont nombreuses : elles se différencient par le diamètre et la longueur du fut, la couleur plus ou moins soutenue des feuilles et la précocité.

Saisonnalité

De septembre jusqu'au mois de décembre, c'est sa pleine saison mais on trouve du poireau toute l'année.

Nutrition

Peu calorique, le poireau présente de sérieux atouts nutritionnels. Cuits, il est source de fibres alimentaires. Cru, il est riche en vitamine B9 et K1 et est source de vitamine C, B6 et A et de manganèse.

Usage

Le poireau se cuisine généralement cuit, à la vapeur, braisé ou préalablement blanchi à l'eau avant d'être accommodé de diverses manières.

Conseils d'achat

Le feuillage doit être de couleur soutenue, signe de fraîcheur. Les feuilles doivent également être bien dressées et fermes, sans flétrissures. La racine doit avoir une forme renflée.

Ancrage territorial

On retrouve les poireaux dans les hauts car il s'agit d'une espèce des régions froides.



SAMOUSSAS AU POIREAU ET AU THON



Ingrédients

- 2 poireaux
- 1 boîte de thon au naturel
- 4 feuilles de brick
- Un filet d'huile d'olive
- Sel



POUR 8
SAMOUSSAS

Préparation

- Émincer les poireaux et les faire revenir quelques minutes à la poêle avec un filet d'huile d'olive. Saler très légèrement.
- Ajouter le thon préalablement égoutté.
- Farcir les feuilles de brick et plier de façon à obtenir un samoussa.
- Les disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson et les cuire pendant environ 15 minutes au four à 180°C jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.



IREN
Cultures, notre suite.
PROJET NATUREL - ÉLEVATION PROFESSIONNELLE