

Bien cuisiner

Le poireau se mange cuit et s'incorpore dans de très nombreux plats : soupes, gratins, etc.

En un tour de main

Préparer un poireau, ce n'est pas très difficile. Suivez nos conseils :

- tranchez les racines et le haut des feuilles vertes avec un **couteau d'office** ;
- ouvrez le poireau en quatre ;
- taillez dans le cœur en partant du milieu de la base (partie blanche) jusqu'à la pointe des feuilles vertes ;
- lavez les poireaux sous l'eau courante en écartant les feuilles pour bien éliminer la terre ou le sable ;
- taillez-les ensuite en tronçons, en lanières ou finement émincés, selon l'usage que vous en faites

Les modes de cuisson

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 l'eau** : dans ce cas, vous pouvez parfumer votre eau de cuisson d'herbes aromatiques.
- **10 minutes à la vapeur** si vous voulez conserver au maximum ses bienfaits nutritionnels.
- **10 à 15 minutes au wok ou à la poêle** : faites-les sauter dans un fond d'huile après les avoir finement émincés.
- **15 minutes à la casserole** : faites-les braiser avec un fond de beurre.

Mariages et assortiments

Le poireau est un légume typique de l'hiver. On l'introduit dans les **soupes** et **potages** pour sa saveur et son parfum. Voici quelques idées d'association :

- en entrée, accompagnez-le de différentes sauces pour changer de la traditionnelle vinaigrette ; par exemple, au fromage blanc agrémenté d'herbes fraîches (ciboulette, coriandre...) ;
-
- en **soupe**, accompagnez-le de légumes comme les carottes, les pomme de terre, les navets...
- en dehors des soupes, pensez au poireau dans vos **garnitures aromatiques**. Avec la carotte et quelques herbes aromatiques, il apporte beaucoup de saveur à vos plats braisés ou mijotés ;
- en **gratin**, associez-le à d'autres légumes déjà précuits ; brocolis, choux fleur..
- en tant que **garniture**, il accompagne aussi bien viandes, volailles et poissons ;
- pensez à varier l'assaisonnement de la sauce qui l'accompagne en gratin ou en fondue :
 - essayez des **épices** comme la muscade dans la sauce blanche du gratin ;
 - vous pouvez ajouter du curry avec une pointe de crème fraîche dans une fondue accompagnant une volaille ;
 - saupoudrez vos poireaux vinaigrette de baies roses au dernier moment.

Les astuces anti gaspi

Conservez **les feuilles vertes** que vous aurez coupées avant de cuisiner vos poireaux. Vous pourrez vous en resservir dans un **bouquet garni** qui parfamera un **bouillon** ou un **potage**. Vous pouvez aussi les utiliser, finement émincées, dans une quiche ou une tarte salée.

Recette du poireaux gratiné

les ingrédients pour 4 personnes

- 4 - 5 poireaux (600-700g)
- 1 gousse d'ail
- 20 g de beurre , 1 c à s d'huile d'olive
- 2 brins de thym frais
- 25 cl de crème liquide
- 80 g de parmesan râpé , Sel et poivre

la préparation

1. Préchauffer le four à 200°C (th. 6-7).
2. Préparer les poireaux à couper les extrémités, le pied et les feuilles vertes. Conserver le vert pour faire une soupe, des
3. Œufs cocotte ou parfumer un bouillon de cuisson. Couper les poireaux en rondelles assez épaisses. Les rincer abondamment sous l'eau et laisser égoutter.
4. Peler et couper finement la gousse d'ail.
5. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive et le beurre. Ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit bien coloré. Ajouter les rondelles de poireau et effeuiller le thym. Bien mélanger. Laisser cuire pendant 10 à 15 minutes, le temps que les poireaux soient fondants. Saler et poivrer (saler très peu car le parmesan va s'en charger).
6. Verser la crème liquide et 60 g de parmesan râpé. Mélanger bien et déposer les poireaux à la crème dans un grand plat à gratin ou dans des ramequins individuels.
7. Parsemer le gratin du reste de parmesan râpé et enfourner pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le gratin soit bien doré.

Quiche sans pâte aux poireaux, bacon et chèvre

Pour un moule de 24 cm : Ingrédients : 2 poireaux, 1 oignon, 100 g d'allumettes de bacon,

3 œufs, 40 cl de lait écrémé, 100 g de farine , 85 g bûche de chèvre , 1cc d'huile d'olive , sel, poivre

Préparation :

1 : peler et émincer finement l'oignons.

2 : dans une sauteuse faire chauffer un filet d'huile d'olive et y faire revenir l'oignons.

pendant ce temps couper les poireaux en fines rondelles puis les ajouter avec le bacon dans la sauteuse. Cuire une dizaine de minute sur feu en remuant régulièrement les poireaux vont fondre et doivent être fondant.

3 : préchauffer le four à 180 °c

4 : dans un récipient, battre les œufs en omelette, ajouter la farine et le lait, bien mélanger afin d'obtenir une préparation homogène.

5 : Incorporer le mélange poireaux/oignons/bacon. Mélanger.

6 : Verser la préparation dans un moule et répartir quelques rondelles de fromage de chèvre

7 : enfourner 40 à 45 mn

Bonne appétit

