

# LE POIREAU



Le poireau, *Allium Porrum*, est de la famille des Alliacées qui comprend aussi l'ail, l'oignon, l'échalote, l'ail d'ours, la ciboule, etc... Il est cultivé pour ses feuilles en tiges consommées comme légume essentiellement cuit. Sûrement originaire du Proche-Orient, le mot «poireau» est apparu dans la langue française au XIII<sup>ème</sup> siècle, déviation de son ancien nom *porreau* qui est encore utilisé.

Anecdote historique : L'empereur romain tyrannique Néron, consommait quotidiennement des poireaux pour s'éclaircir la voix et calmer la toux, ainsi fut-il nommé le « porrophage ».

Pour profiter au maximum de ses bienfaits, il faut manger le blanc et le vert. Son faible apport calorique, sa teneur élevée en éléments nutritifs, à la fois diurétique, antiseptique et laxatif en font un légume idéal pour tous besoins d'élimination.

Ce légume s'intègre parfaitement à une grande quantité de recettes salées, cela va de la soupe, à la tarte cuite, au gratin, le braisé, le ragoût, la salade, le papet, etc...

## Fondue de poireaux

Ingrédients pour 6 personnes  
1 kg de poireaux  
200 g d'échalotes  
50g de beurre  
20 ml de crème entière liquide  
le jus d'un citron  
Sel, poivre

- Bien laver les poireaux, pour cela les couper en deux dans la longueur et émincer en tronçons de 2 cm puis rincer dans plusieurs eaux.
- Faire fondre le beurre dans une poêle, mettre les poireaux et les échalotes, mélanger et cuire à couvert durant 30 minutes, sans oublier de remuer régulièrement.
- Une fois cuits verser citron et crème, saler, poivrer et cuire encore 10 minutes à feu doux.
- Servir en plat principal, mais est parfait en accompagnement de poisson ou d'une pièce de veau. En accompagnement, réduire les quantités de 2/3.

## Le Papet Vaudois

Ingrédients pour 6 personnes  
1 kg de poireaux  
500 g de pommes de terre  
2 oignons  
100 g de beurre  
20 cl de vin blanc  
10 cl de bouillon  
20 cl de crème  
sel, poivre

- Dans une marmite faire fondre le beurre, dorer les oignons émincés, puis les poireaux.
- Couvrir et étuver 5 minutes.
- Puis verser le vin blanc, le bouillon, les pommes de terre, saler et poivrer.
- Couvrir et cuire 35-40 minutes.
- Mouiller avec plus de bouillon si nécessaire.
- Après 30 mn verser la crème et cuire à feu doux encore 15 minutes.
- Pour servir vous aurez prévu au choix saucisse au choux, saucisson vaudois et/ou boutefas. Le vin blanc que vous avez utilisé à la cuisson accompagnera à merveille ce riche plat. Compter environ 800 Kcal pour une portion normale.