

Le légume du Mois  
Février 2013



# Le Poireau

Morgane DANIEL—diététicienne  
Réseau Santé Diabète



## Le Poireau

Le Poireau est un légume **d'hiver**.

Le poireau est un **aliment minceur** très apprécié, à condition évidemment de ne pas le noyer sous de la vinaigrette ou une autre sauce grasse.

Il faut savoir que le blanc du légume - sa partie la plus savoureuse - contient des traces de **saccharose** (sucre constitué de glucose et de fructose), responsable de sa saveur douce.

Sa partie verte est, quant à elle, cent fois plus concentrée en **carotène** et deux fois plus en **vitamine C**, mais moins agréable à manger...

### Valeur nutritionnelle

Pour *100 grammes* :

30 calories, 86 g d'eau, 6 g de glucides, 3 g de fibres, 2 g de protides, 300 mg de potassium, 63 mg de calcium.

### Comment choisir le poireau?

Ce légume formé d'une tige blanche entourée de feuilles vertes, ce légume s'achète pratiquement toute l'année.

A l'achat, le poireau doit être très frais, lisse avec le feuillage dressé, crissant au toucher, le blanc ferme et les racines bien adhérentes.

### Comment conserver le poireau?

Conservez-le moins d'une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Cuit, il peut se conserver plus longtemps dans un récipient fermé.

Ne conservez pas des poireaux cuits au réfrigérateur : ils deviennent indigestes.

## Comment le consommer ?



Le poireau se prépare en légume d'accompagnement, plat principal ou garniture aromatique.

Le vert sert à réaliser une crème de poireau délicieuse.

Le blanc se cuisine à la vapeur, ou blanchi dans une eau bouillante.

Il se déguste froid en vinaigrette ou chaud en accompagnement de viande, de poisson ou en gratin.

## Le saviez vous ?

Le poireau est le légume national gallois : le saint patron du Pays de Galles, Saint David, aurait ordonné à ses soldats, lors d'une bataille décisive contre les Saxons dans un champ de poireaux, d'en porter un sur leur casque comme signe de reconnaissance.



# Recette

## Potage aux poireaux

### Pour 6 personnes :

1/2 chou vert

3 poireaux

1 branche de céleri

2 carottes

6 tomates

3 oignons

3 poivrons

1 navet

3 gousses d'ail

1 bouquet garni

1 pomme de terre (pour la liaison)

Sel

Poivre

### Préparation de la recette :

**1** Préparer tous les ingrédients et les couper en morceaux.

**2** Dans une cocotte ou un grand fait-tout, mettre tous les ingrédients, couvrir avec de l'eau, poivrer et cuire pendant environ 1 h 30 à couvert.

**3** Au bout des 90 minutes, retirer du feu et passer la soupe au mixer pendant environ 2 minutes puis ajouter un peu de sel (pas trop).

**Pour finir...** Se déguste chaude ou froide quand on a un petit creux.

**Morgane DANIEL– diététicienne - Réseau Santé diabète**

