

# Comment cuisiner les poireaux ?

## **I. Présentation**

### **Son histoire**

Notre grand et beau poireau est une plante de la famille des aulx, *Allium ampeloprasum var. porrum*, de son petit nom. C'est une plante herbacée, dérivée du poireau perpétuel, qui est entièrement consommable. C'est un des plus vieux légumes cultivé par l'homme : on en trouve sa traces dans des recettes de l'Antiquité, en Égypte, en Mésopotamie, en Grèce ou à Rome. Il fut adoré de l'empereur romain Néron qui lui trouvait des vertus intéressantes pour l'élocution. Au Moyen âge, il a sa place dans le *capitulaire de Villis* de Charlemagne qui le recommande comme plante potagère.

Plus récemment, il se répands dans l'ensemble des potagers paysans, à côté de l'ail et des pommes de terre avec le statut de légume de base dans nombres recettes « traditionnelles » puis de bistrot. Il est si courant qu'il devient entre dans le langage populaire en illustrant nombres expressions fleuries et grivoises.

### **Du côté des champs**

Le poireau se sème courant mars-avril en pépinière, avant d'être replanté lorsque les plants ont la largeur d'un crayon. Il passe l'été au potager, le début de l'automne, en préférant les sols humides et frais. Il récolté au fil des besoins de l'automne à la mi printemps. Il existe près de 190 variétés de poireaux qui se distinguent par leur résistance au froid, leur précocité dans la saison, leur douceur de saveur.

### **Dans les magasins / Sur les étals**

Sur les étals, le poireau est venu en vrac ou en botte d'environ 1 kg. On le retrouve entre Octobre et Avril, avec les variétés s'échelonnant au fil de la saison. Plus rarement, on le retrouve travaillé de manière à ne conserver que les blancs.



\*\*\*\*

## II. Comment les cuisiner ?

### Comment l'utiliser ?

Le poireau peut se consommer cuit comme cru, même si cette dernière méthode est moins courante. Il n'y a pas que le blanc qui se consomme, l'ensemble de la plante est comestible.

Dans tous les cas, avant de cuisiner les poireaux, il est indispensable de bien les laver : la terre a tendance à s'incruster dans les feuilles. Si le poireau va être émincé, ne pas hésiter à le fendre en deux avant nettoyage pour accéder à l'intérieur des feuilles et bien retirer la terre.

Les tiges crues, sont plutôt consommées émincées finement en salades. Les tiges cuites se cuisinent entières, en tronçons ou émincées. On privilégie souvent le blanc de poireau, plus tendre et moins pêchu en saveur, mais les feuilles vertes sont aussi utilisées. Les racines se cuisinent habituellement entières et frites pour un côté croustillant.



## Dans quels plats ?

Cru, le poireau émincé agrémenté les salades en apportant une petite note d'oignon.

Cuits, on peut cuisiner les poireaux émincés dans l'incontournable *fondue de poireau*, qui pourra être utilisée en accompagnement ou en garniture de quiches, tartes, chaussons et autre petites gourmandises fourrées. Cette fondue peut également accompagner des céréales (pâtes, riz et risotto, polenta,...) ou des plats gratinés.

Entier, il peut être utilisé en salade comme dans le fameux poireau vinaigrette. Entier, il peut être décliné façon poireaux au jambon.

Feuilles vertes et blancs de poireaux sont souvent utilisés dans des soupes, que cela soit des soupes veloutées ou paysannes. On conseille notamment d'utiliser les parties vertes des feuilles quand on souhaite remplacer l'oignon dans les soupes/

Les racines quand à elles, peuvent se frire et s'utiliser en condiment pour des salades ou des plats.

## Avec quoi les associer ?

Cuisiner les poireaux est loin d'être rébarbatif, vu le nombre d'associations qui fonctionnent avec lui.

En terme d'épices, il se marie très bien avec le *curry* et le *cumin*. Il est très bien condimenté par *la sauce soja*, le *mirin* et le *miso*, condiments asiatiques. Les zestes et jus d'oranges ou de citron lui conviennent bien, en petite quantité.

Il fonctionne bien avec les fruits secs, comme les *noix* et les *noisettes*

Niveau légume, il s'associe bien avec les *légumes racines d'hiver* : carottes, navets, pommes de terre,... et l'ensemble des *légumineuses* : pois cassés, pois chiches, lentilles, haricots blancs de toutes régions.

Il est souvent un bon exhausteur de goûts pour les plats basés sur des pâtes ou du riz ou encore de polenta auxquelles il apporte une profondeur de goûts. Les crozets, petites pâtes savoyardes sont particulièrement délicieuses accompagnées de fondue de poireau.

Le poireau est un excellent accompagnement pour les *noix de saint jacques* et les *poissons blancs*. Il se marie aussi bien avec le *jambon*, le *lard*, *saucisses fumées* et *pièces de porc* ou encore le *poulet*. Le crémeux des jaunes d'œuf lui est particulièrement favorable, à l'état brut comme dans des plats type quiche, frittata, omelette.

Enfin, poireau et fromages forment souvent une association du tonnerre. On peut lui associer les fromages crémeux de vache (comme le *camembert*, le *reblochon*); ceux à pâte dure (comté, gruyère, emmenthal, tome), mais aussi les fromages de chèvre, de brebis et les bleus dont le roquefort !

\*\*\*\*

### III. Les recettes du blog

Retrouvez les nombreuses recettes du blog pour cuisiner les poireaux et vous inspirer :

#### *Entrées, Tartes et clafoutis*

- [Clafoutis de poireaux, pommes de terre et lardons](#)
- [Chaussons de poireaux aux graines de courge](#)
- [Gaufres de pois cassés et poireaux](#)
- [Tarte au poireau et graines de courge](#)
- [Tarte aux poireaux et truite fumée](#)
- [Tourte au poulet, poireaux et champignons](#)

#### *Plats complets*

- [Gratin de lieu, pomme de terre et poireaux](#)
- [Gratin de crozets au poireaux, saucisse de Morteau et reblochon](#)
- [Gratin de pâtes au poulet et poireaux](#)
- [Soupe paysanne aux haricots blancs et curry](#)
- [Soupe paysanne aux pois cassés](#)
- [Pot au feu de dinde](#)
- [Polenta crémeuse aux poireaux](#)
- [Veggie bowl d'hiver](#)

## Accompagnements

- [Fondue de poireaux au cumin et à l'orange](#)
- [Gratin de poireaux au camembert](#)
- [Poireaux au jambon cru, gratinés](#)





© Au Fil du Thym



© Au Fil du Thym

**Sources :**

- [wikipédia : poireaux](#)