

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.



© Au Fil du Thym

Poireaux en vrac

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 agrmente 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.



Petits flans poireaux

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 :

- [Curry de pois carrés et poireaux](#)
- [Flans de poireaux](#)
- [Tarte au poireau et graines de courge](#)
- [Gratin de crozets au poireaux, saucisse de Morteau et reblochon](#)
- [Poêlée de pois cassés et poireaux au miso](#)
- [Polenta crémeuse aux poireaux](#)
- [Fondue de poireaux au cumin et à l'orange](#)
- [Poireaux au jambon cru, gratinés](#)



© Au Fil du Thym

Poireaux au jambon cru gratinés



Polenta crémeuse aux poireaux



Tarte aux poireaux et graines de courge

Sources :

- [wikipédia : poireaux](#)