

# Poireau



Le poireau fait partie de la grande famille des alliacées dont fait partie aussi l'ail et l'oignon qui sont les plus reconnus pour leurs propriétés santé. Le goût subtil et délicat du poireau le différencie des autres membres de sa famille.

## Valeurs nutritives

La consommation de poireau et des légumes de la famille des alliacées (ail, oignon, échalote, ciboulette, oignon vert, poireau) aurait un effet protecteur contre les cancers de l'estomac et de l'intestin.

Le poireau est faible en calories. Il contient de la vitamine B6, B9 (folates) C, A et K. Il contient également du fer, du potassium, du manganèse et du cuivre. Pour profiter du maximum de l'apport vitaminique du poireau, il est préférable

de le manger cru. Le poireau contient également de fibres solubles, ce qui est indiqué pour les individus qui ont l'intestin irritable.

## Conservation

Réfrigérateur : le poireau (en particulier le blanc) peut se conserver de deux à trois mois à des températures proches du point de congélation et à une humidité relative élevée.

Congélateur : le poireau se congèle après avoir été blanchi quelques minutes. Il est conseillé de congeler séparément le blanc du vert.

## Consommation

Le poireau permet d'améliorer la digestion des gras contenus dans la viande, ce qui en fait un allié des pot-au-feu. Il en est de même pour les plats de poissons gras (maquereau, saumon, etc.). Le poireau est le traditionnel compagnon des potages de légumes racines (navets, panais, carottes, pommes de terre, etc.). Il se mange aussi en vinaigrette. La partie verte du poireau, plus fibreuse, a davantage à être coupée finement avant d'être ajoutée aux plats.

## Recette

### *Jambonnette de poireau au mozzarella*

#### **Ingrédients**

2 pieds de poireaux	
30 ml (2 c. à soupe) de beurre	30 ml (2 c. à soupe) de persil
4 tranches de jambon	30 ml (2 c. à soupe) de chapelure
237 ml (8 oz) de crème de tomates, en conserve	80 ml (1/3 tasse) de mozzarella

#### **Préparation**

1) Préchauffez le four à 175°C (350°F). 2) Fendez les poireaux sur la longueur et lavez-les. 3) Dans une casserole d'eau bouillante légèrement salée, faites cuire les poireaux; laissez égoutter; coupez en deux; réservez. 4) Dans un poêlon, faites fondre le beurre. Laissez dorer les poireaux, retirez-les du poêlon et enroulez-les de jambon. 5) Dans un plat allant au four, dressez les jambonnets et recouvrez-les de crème de tomates; parsemez de persil, de chapelure et de mozzarella. 6) Faites cuire au four environ 10 minutes.

#### **Références**

[http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=poireau\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=poireau_nu)  
<http://www.fondation-louisbonduelle.org/france/fr/connaitre-les-legumes/atouts-nutritionnels-des-legumes/poireau.html>

# Leek

Leek is part of the allium family which also includes garlic and onion that are most known for their health benefits. The subtle flavor and delicate of leek differentiates it from other members of its family.

## **Nutrition facts**

Leek is low in calories. It contains vitamin B6, B9 (folate) C, A and K. It also contains iron, potassium, manganese and copper. To benefit most of the leek's vitamins, it's best to eat it raw. Leek also contains soluble fiber, which indicated for individuals who have irritable bowel.

## **Preservation**

Refrigerator: leek (especially the white part) can be kept for two to three months at temperatures near the freezing point and high relative humidity.

Freezer: freeze leek after being blanched a few minutes. It is advisable to separate the white parts from the green ones.

## **Consumption**

Leek improves the digestion of fats in meat, making it an ally of the pot-au-feu. The same is true for oily fish (mackerel, salmon, etc.). Leek is the traditional accompaniment to soups of root vegetables (turnips, parsnips, carrots, potatoes, etc.). It is also eaten in salad. The green part of leek, more fibrous, should be cut finely before being added to dishes.

## **Recipe**

*Jambonnette* leeks with mozzarella

### **Ingredients**

2 leeks	30 ml (2 tbsp) chopped parsley
30 ml (2 tbsp) butter	30 ml (2 tbsp) breadcrumbs
4 slices of ham	80 ml (1 / 3 cup) mozzarella
237 ml (8 oz) cream of tomato, canned	

### **Preparation**

- 1) Preheat the oven to 175°C (350°F).
- 2) Split the leeks lengthwise and wash them.
- 3) In a saucepan of lightly salted boiling water, cook the leeks, then drain, cut in half and set aside.
- 4) In a skillet, melt the butter. Let the leeks brown slightly, remove from the an and wrap with ham.
- 5) In a baking dish, cover the *jambonnettes* with the cream of tomato, sprinkle with parsley, bread crumbs and mozzarella.
- 6) Bake for about 10 minutes.

### **References**

[http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=poireau\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=poireau_nu)  
<http://www.fondation-louisboduelle.org/france/fr/connaitre-les-legumes/atouts-nutritionnels-des-legumes/poireau.html>