

👉 *Légume d'hiver par excellence, le poireau résiste très bien au froid. Pourtant, grâce à différentes variétés, il est cultivé toute l'année. Le poireau a une saveur subtile et délicate, plus douce et plus sucrée que celle de l'oignon.*



Poireau

● Conseils

Préparez le poireau en éliminant les racines et la base, en coupant les blancs jusqu'au départ des feuilles et en le lavant sous l'eau froide en écartant les feuilles. Si vous le coupez en rondelles, mettez celles-ci dans une passoire et passez-les sous l'eau froide. Cuisez le poireau à la vapeur une quinzaine de minutes ou plongez-le dans l'eau bouillante salée.

● Stockage

Le poireau se conserve au réfrigérateur où il se gardera environ deux semaines. Cuit et réfrigéré, le poireau risque de devenir nocif et indigeste après deux jours. Il peut également se mettre au congélateur.

● Le saviez vous ?

C'est l'emblème du pays de Galles. En effet, pour commémorer leur victoire dans une bataille décisive au cours de laquelle, pour se reconnaître, ils avaient inséré un poireau dans leur chapeau, les Gallois ont adopté ce légume comme emblème.

● Recette "Quiche thon et poireaux" Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 pâte brisée
- 200g de thon

- 2 poireaux
- 20 cl de lait
- 2 œufs

- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 20g de beurre

- 👉 Lavez et coupez les poireaux en fines rondelles. Faites-les fondre doucement à la poêle avec le beurre 10mn environ.
- 👉 Battez les œufs avec le lait et la crème fraîche. Etalez la pâte dans le moule et piquez-la à la fourchette.
- 👉 Disposez le thon et les poireaux sur le fond de la tarte. Versez sur le dessus la préparation aux œufs et faites la cuire à 180°C (th.6) pendant 40 min environ.
- 👉 Petit plus : pour aller plus vite et éviter le beurre, faites cuire les poireaux à la vapeur pendant 7 min.