



Le poireau



Gérard et Maxime Brönnimann

TCB – Trollux, Chamorro et Brönnimann
Noville, VD

LE POIREAU

Le poireau est disponible durant toute l'année. Il est résistant au gel et, de ce fait, est principalement cultivé en plein champ. C'est un légume typique d'hiver sain.

Comme l'oignon, il contient des huiles essentielles fortes qui peuvent faire pleurer quand on les épluche. Le poireau se marie particulièrement bien à la pomme de terre, en particulier dans une soupe.

- > Se conserve jusqu'à 4 semaines au frais et à l'abri de la lumière
- > Riche en vitamines dans sa partie verte et riche en minéraux dans sa partie blanche
- > Doit être planté en profondeur pour que sa tige reste blanche

En France, l'expression « avoir le poireau » symbolise le caractère populaire de la décoration du Mérite agricole. Cet ordre est destiné à récompenser les femmes et les hommes ayant rendu des services marquants à l'agriculture.



LE POIREAU

Le poireau est riche en vitamines dans sa partie verte. Sa partie blanche est, elle, riche en minéraux. Il doit être planté en profondeur pour que sa tige reste blanche.



PLANTATION

De février à juillet



RÉCOLTE

Presque toute l'année

A croquer chez soi, la recette

CANNELLONI VÉGÉTAL À LA PATATE DOUCE, FOIN ET PESTO DE POIREAUX

PAR FRED BORRO, CUISINIER SV GROUP



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1** poireau
- 12 pc** lamelles fines de patates douces pour la déco
- 200 g** patates douces en cube
- 30 g** gingembre ciselé
- 1 cc** curcuma
- 30 ml** huile de colza
- 80 ml** huile d'olive
- 40 g** oignon émincé
- 15 g** ail émincé
- 30 g** amandes
- PM** sel
- PM** poivre



PRÉPARATION

- > Laver les légumes, faire bouillir de l'eau salée.
- > Couper les poireaux en trois, dans la longueur, en tronçons de 11 cm
- > Fendre le premier tronçon jusqu'au cœur pour obtenir des rectangles. Les cuire dans l'eau et les refroidir.
- > Etuver à couvert la patate avec l'huile de colza, l'oignon, l'ail (5 g), le gingembre, le curcuma, le sel, le poivre et un demi verre d'eau.
- > Ajouter un demi-verre d'eau. Après cuisson, réduire la patate douce en purée.
- > Cuire le vert du poireau, laisser refroidir et bien égoutter.
- > Mixer le reste de l'ail, l'huile d'olive et les amandes pour obtenir un pesto.
- > Foin croustillant : passer en friture le poireau émincé et l'assaisonner, frire les lamelles de patates douces.

MONTAGE

- > Etaler les feuilles de poireau et les remplir de purée de patate douce, lisser les bords.
- > Disposer le foin croustillant au fond d'une assiette creuse, déposer le cannelloni dessus.
- > Décorer avec le pesto et les chips de patate douce.
- > Vous pouvez le déguster en accompagnement, chaud ou froid.

MATÉRIEL

- > Poche à douille, couteau et casserole.