

Le poireau

Histoire

Le poireau est une plante potagère bisannuelle issue d'une variété d'ail originaire du Proche-Orient. Déjà cultivé par **les Egyptiens**, on dit que le pharaon Kheops offrait des bottes de poireaux pour récompenser ses meilleurs guerriers.

Les Romains en consommaient en grande quantité. Néron, qui en mangeait pour s'éclaircir la voix, fut surnommé le "porrographe". Ces mêmes Romains l'introduisirent en Grande-Bretagne où il constitue le "légume national" gallois. Ce lien remonte à Saint David (VIème siècle), saint patron du **Pays de Galles**, qui aurait ordonné à des soldats combattant les Saxons de le porter afin de se reconnaître entre eux.

En France, durant des siècles, il forma la base des soupes sous le nom de "porreau" ou "pourreau" qui devint le poireau au début du XIXème siècle.

Légume d'hiver par excellence, le poireau résiste très bien au froid. Pourtant, grâce à différentes variétés, il est cultivé toute l'année.

En France, le poireau est surtout produit dans les régions Pays-de-la-Loire, Centre, Rhône-Alpes et Basse-Normandie.

De novembre à avril on trouve surtout des variétés à gros fût blanc, de 10 à 20 cm de long, à feuillage vert foncé, mais aussi des poireaux de Créances, au goût de noisette très délicat.

De mai à juillet apparaissent les poireaux nouveaux, surtout de Nantes, mesurant à peine 1 cm de diamètre, délicieux et fondants, ainsi que les poireaux "baguettes, moins tendres, avec un petit oignon à la racine.

A partir de la mi-juillet reviennent les variétés d'hiver qui seront repiquées, elles ont davantage de goût, mais sont moins fondantes.

Poireaux au jambon

Préparation : 15 mn

Cuisson : 20 mn

Repos : 0 mn

Temps total : 35 mn

Difficulté : Facile

Pour 4 personnes :

- 4 poireaux
- 4 tranches de jambon blanc
- 20 g de margarine
- 20 g de farine
- 1/2 l de lait
- 50 g de gruyère râpé
- sel, poivre
- noix de muscade

1/ Couper un peu du vert des poireaux, les fendre en 4 et bien les laver. Les faire cuire à l'autocuiseur 8 minutes et les égoutter.

2/ Pendant ce temps, préparer une béchamel, recette rapide au micro-ondes : faire fondre la matière grasse dans un saladier durant 2 minutes puis mélanger la farine et remettre 2 minutes au micro-ondes. Ensuite ajouter 1/3 du lait environ en mélangeant bien et remettre 2 minutes au micro-ondes puis renouveler l'opération jusqu'à épuisement du lait. Saler, poivrer, râper un peu de noix de muscade, on peut aussi incorporer du gruyère râpé.

3/ Sur chaque tranche de jambon, disposer un poireau et une cuillère de béchamel et rouler le tout, disposer dans un plat à four.

4/ Recouvrir les roulades de jambon du reste de la béchamel et mettre au four 15 minutes à 240°C

Lasagnes aux poireaux et potiron

Préparation : 40 mn

Cuisson : 40 mn

Repos : 0 mn

Temps total : 80 mn

Difficulté : Facile

Pour 6 personnes :

- 800 g de potiron
- 2 poireaux
- 70 g de farine
- 70 g de beurre
- 800 ml lait
- 250 g de lasagnes fraîches
- 80 g parmesan râpé
- muscade

1/ Prendre 2 gros poireaux et 800 g de potiron

2/ Emincer les blancs de poireaux et couper le potiron en petits cubes de 3 cm.

3/ Faire revenir les poireaux à la poêle dans l'huile d'olive, ajouter le potiron, saler et faire cuire 15 minutes, puis réserver.

4/ Béchamel : Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine et bien mélanger, ajouter le lait, porter à ébullition, saler et assaisonner avec la muscade. Cuire pendant quelques minutes en remuant constamment.

5/ Dans un plat à gratin, alterner une couche de sauce béchamel, une couche de lasagnes, une couche de poireaux et potiron mélangés avec la béchamel, une couche de fromage parmesan. Terminer par une couche de légumes et béchamel et du fromage râpé.

6/ Faire cuire dans le four à 180°C pour 40 minutes.