

## LE POIREAU

### Santé :

- Riche en potassium et pauvre en sodium : ceci lui confère des propriétés naturellement **diurétiques**. Il stimule et régularise le transit intestinal grâce à ses fibres solubles très douces contenues dans la partie blanche. Le vert contient des fibres plus dures, mais tout à fait comestibles.
- Le poireau est aussi source de **vitamine B9** (pour le renouvellement cellulaire, très intéressant pour les femmes enceintes pour le développement du fœtus, et chez les enfants en croissance, ainsi que pour les personnes convalescentes), de **vitamine B6** (énergie, système nerveux, synthèse de protéines, formation des globules rouges, réduction de la fatigue), et de **vitamine C** (système immunitaire, système nerveux, fatigue, absorption du fer).



## SAMOUSSAS AU POIREAU

**Pour 2 personnes :** 4 feuilles de brick, 3 cuillères à soupe de crème fraîche, 2 poireaux, 1/2 oignon, 1 échalote, 3 cuillères à café de curry, 1 citron.

Épluchez et coupez le demi-oignon. Émincez les poireaux.

Dans une poêle bien chaude, faites revenir l'oignon et les blancs de poireaux. Lorsqu'ils deviennent translucides, ajoutez un demi-verre d'eau et laissez cuire 15 minutes.

Ajoutez ensuite la crème fraîche, le curry, du sel et du poivre et mélangez.

Laisser refroidir et garnissez les feuilles de brick pour en faire des samoussas.

**Variante :** Au départ, séparer les blancs de poireaux et gardez de côté le vert. Dans une casserole d'eau bouillante, plongez les verts de poireaux émincés. Les cuire 15 minutes. Gardez un bol d'eau de cuisson et égouttez les verts. Mixer ensemble une échalote coupée, le jus d'un demi-citron, du sel, du poivre, les verts de poireaux et le bol d'eau de cuisson. Servir cette sauce avec les samoussas garnis au blanc de poireau.

## DAHL D'HIVER AU POIREAU (CURRY)

**Pour 4 personnes :** 120g de lentilles corail, 2 poireaux, 2 carottes, 2 oignons (jaune ou rouge), 2 gousses d'ail, 200ml de lait de coco en conserve, une conserve de tomates concassées (400ml), épices (par exemple : 1 CC de curry, 1 CC de cumin, 1/2 CC de coriandre en poudre), Sel et poivre, huile d'olive.

1) Éplucher et émincer l'ail et les oignons. Dans une grande casserole, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive sur feu moyen. Y faire revenir l'ail et l'oignon émincés durant 5 minutes. Ajouter 1/2 verre d'eau (100 à 120ml) et incorporer les épices en poudre. Poursuivre la cuisson 5 minutes, en remuant régulièrement.

2) Couper les carottes en petits dés. Trancher finement les poireaux. Les ajouter dans la casserole et bien remuer. Ajouter ensuite l'ensemble des ingrédients (sauf la coriandre fraîche), couvrir et laisser mijoter sur feu doux pendant 25 minutes. Mélanger de temps en temps.

3) Couper le feu et servir bien chaud, accompagné de riz (ou autre céréale au choix).

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne, entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrutent régulièrement.

<https://cocagnehaute garonne.org/>



# Cuisinons les légumes BIO et de saison !

Octobre 2021

## CUISINER LE VERT DE POIREAU !

Si vous préférez séparer le blanc du vert de poireau dans vos plats, voici quelques idées pour utiliser le vert !

### En tartinade

- 1) Rincez le vert de poireau et **coupez-le** en lamelle.
- 2) Faites **revenir** 1 gousse d'ail épluchée et hachée dans un fond d'huile d'olive avec du curry (ou autre épice).
- 3) Ajoutez le vert de poireaux, couvrez d'eau et laissez **cuire** 10 minutes.
- 3) Égouttez le vert de poireaux cuit et **mixez-le** avec un peu de jus de citron et/ou de crème fraîche et/ou un peu de purée de sésame, sel et poivre.

### Dans une omelette

Émincez le vert, faites-le revenir à l'huile quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez-le à votre omelette en cours de cuisson.

### Ou encore...

Il peut aussi terminer dans un gratin, dans un risotto ou dans un plat de pâtes, dans une soupe ou une quiche !

### Façon "Cannellonis"

- 1) Rincer les verts de poireau, **les cuire** dans une casserole remplie d'eau bouillante 20 min pour qu'ils soient tendres. Les refroidir sous l'eau froide.
- 2) Déposer les verts de poireaux l'un à côté de l'autre sur un papier cuisson en les superposant légèrement.
- 3) **Préparer une farce**, puis l'étaler sur un côté du lit de poireaux, de façon à ce que tous les poireaux soient recouverts de la farce à leur extrémité.
- 4) Enrouler le lit de poireaux sur lui-même en partant du côté avec la farce et en essayant de bien serrer le **rouleau** pour bien maintenir la farce à l'intérieur.
- 5) Mettre le rouleau au réfrigérateur 30min, puis couper le rouleau pour obtenir plusieurs **cannellonis**.
- 6) **Conseil gourmand** : faire gratiner les cannellonis au four avec un peu de fromage.

### Exemple de farce : (pour 3 verts de poireaux)

Faire cuire 80g de riz (ou pâtes, semoule, millet...)  
Couper 300g de champignons en morceaux, les mettre dans une poêle avec un peu de matière grasse. Dès qu'ils sont cuits, les mixer.  
Mélanger champignons et riz afin d'obtenir une farce, assaisonner avec du persil, sel, poivre...

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne, entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrutent régulièrement.

<https://cocagnehaute garonne.org/>

toulouse  
métropole

  
PRÉFET  
DE LA HAUTE-  
GARONNE  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

STRATÉGIE  
DE PRÉVENTION ET  
DE LUTTE CONTRE  
LA PAUVRETÉ 

  
PRÉFET  
DE LA RÉGION  
OCCITANIE  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

PROGRAMME NATIONAL  
POUR L'ALIMENTATION  
TERRITOIRES  
EN ACTION