Cuisine : le poireau : une séduisante diversité

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **22 (1992)**

Heft 11

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

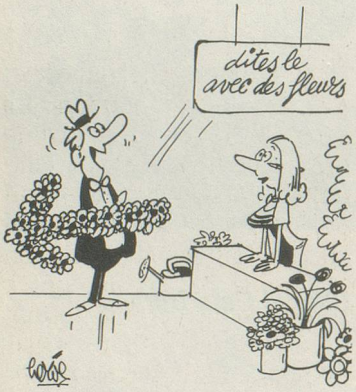
http://www.e-periodica.ch

Le poireau: une séduisante diversité

A la fois légume et condiment

Dans la grande famille botanique des liliacées, où s'illustrent des variétés ornementales aussi élégantes que les tulipes, les lys et les jacinthes, le poireau occupe une place à part. Utilisé comme ingrédient pour relever une soupe ou une potée, servi en salade tiède ou en légume, il témoigne toujours d'un caractère très personnel.

Cette plante potagère proche des oignons surprend aussi par ses propriétés. «Une petite portion de 100 grammes de poireau cru couvre environ un tiers de la quantité quotidienne recommandée de vitamine C», explique Roland Jeanmaire, chef du Service nutrition de Nestlé suisse, qui ajoute: «Ce légume contient également du potassium, du calcium, un peu de magnésium et de fer.» Avec un faible apport de 20 kcal par 100 grammes, le poireau est un grand ami de la ligne.



- C'est pour dire à ma belle-mère de rentrer chez elle... Dessin de Hervé, Cosmopress Genève.

Le poireau en vert et blanc

Le poireau doit sa saveur caractéristique à diverses huiles essentielles, notamment l'huile allylique, ainsi qu'à des substances aromatiques. Ce légume au goût prononcé était déjà prisé dans l'Antiquité.

L'écrivain romain Pline rapporte que l'empereur Néron avait l'habitude de se nourrir uniquement de poireau plusieurs jours par mois, car il était persuadé de leur action bénéfique sur les cordes vocales.

Le poireau blanchi est une spécialité suisse, typique du Seeland, qui enrichit jusqu'à la fin mars d'un plaisir sain les menus hivernaux: les poireaux verts d'automne arrivés à maturité sont recouverts sur les champs, puis protégés de la lumière sous abri jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ce délicat légume jaune-blanc, d'une grande douceur aromatique, est particulièrement apprécié dans la région bernoise et en Suisse romande, notamment pour le fameux «papet» vaudois ou gratiné avec du jambon. On trouve toute l'année des poireaux verts, à longues tiges.

Comme du sable ou de la terre peuvent s'insinuer entre les feuilles des poireaux pendant leur croissance, il faut veiller à les laver soigneusement. La meilleure méthode consiste à en fendre la tige presque jusqu'à la naissance des feuilles et à les rincer sous l'eau courante.

Un dernier conseil du spécialiste de Nestlé: pour adoucir un mets à base de poireaux, on peut l'étuver avec une pomme de terre râpée.

Nestlé, Service nutrition

FONDATION CONTESSE
1323 Romainmôtier

INFIRMERIE CONTESSE
1323 Romainmôtier
EMS conventionné
Reçoit des personnes C
Tél. 024/53 11 14

MAISON CONTESSE
1326 Juriens
EMS conventionné
Reçoit des personnes C et D
Court séjour, suite de traitement, vacances
Tél. 024/53 11 27