

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 18 (1988)  
**Heft:** 9

**Rubrik:** Docteur nature : le poireau : un médecin de cuisine

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



PAUL VINCENT

## DOCTEUR NATURE

Notre pays est une auberge trois étoiles et un hôpital gratuits: avec les plantes. Paul Vincent, qui a écrit la saga des végétaux — notamment avec «Docteur Légume» et «Docteur Arbre», Editions France-Empire — nous montre, de mois en mois, avec les légumes, les arbres, les fleurs, les herbes sauvages, comment se régaler et se guérir avec la Nature. Ce mois-ci, le poireau.

Le poireau est à l'asperge, ce que l'accordéon est au piano: on l'appelle populairement l'«asperge des pauvres».

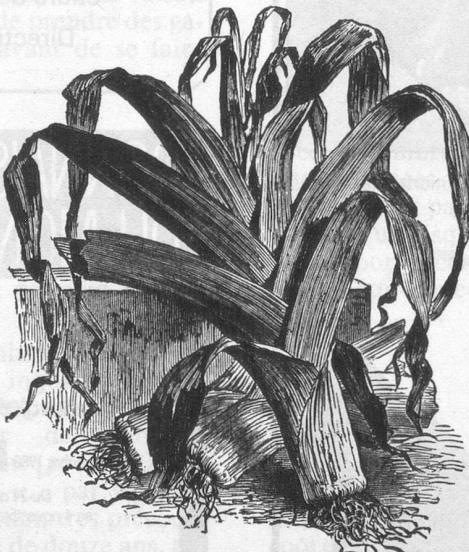
Le pauvre n'en a pas moins des capitaux déclarés: il possède calcium, cellulose, fer, magnésium, manganèse, mucilage, potasse, silice, soude et deux variétés de vitamines: B et C.

C'est un légume de gourmet au régime. Il a deux vertus d'origine. Il ne contient que 7,5 g d'hydrate de carbone et limite donc les risques d'obésité. En outre, il fait partie du potager des basses calories: 42, donc à faible puissance énergétique.

Le poireau est un médecin de cuisine — un légume bienfaisant. En soupe et en plat. Même le poireau sauvage des vignes ou ail d'Orient des talus et des treilles: le bouillon de poireaux sauvages, assaisonné d'huile d'olive, nettoie le corps après les «jours de fêtes».

Le poireau est un légume accommodant pour la cuisi-

## LE POIREAU un médecin de cuisine



Il se consomme en potage de santé, au gratin — avec sauce blanche à farine et fromage râpé, en flan au jambon — avec œuf battu et sauce blanche maigre au four, en salade, à l'anglaise — bouilli, au beurre et persil frais, à la béchamel, à la chapelure — avec des pommes de terre, des œufs, du beurre, de la mie de pain frais —, à la crème, en fricot, à la vinaigrette — façon asperge —, en surprise — cuit à l'eau bouil-

lante et nappé de sauce mayonnaise —, et même, à la grecque — avec du coriandre.

En médecine, le poireau est comme un «cochon de jardin»: il s'utilise de la tête à la queue.

Les feuilles séchées à feu doux, comme du persil, traitent les angines — bouillies dans du vinaigre et posées en cataplasmes chauds sur la gorge — mais aussi les cors et

les durillons — macérées 24 heures en vinaigre et appliquées sur la partie humide de la callosité (à renouveler trois fois). Les graines, diurétiques, jouent un rôle dans les rétentions d'urine — 3 g dans un verre de vin blanc sec bouillant.

La plante entière du poireau, surtout en bouillon et tisane, traite l'anémie, apaise l'inflammation des voies respiratoires — poids pour poids de miel, soigne la constipation, l'obésité, les rhumatismes, les hémarroïdes. C'est une cure de Vichy végétale. Contre une piqûre d'abeille, une tête de poireau coupée en deux pour frotter le point douloureux.

Les radicelles sont efficaces contre l'azotémie — azote dans le sang comme l'urée —, le cholestérol, l'insuffisance rénale.

Le suc du poireau fait mûrir abcès et furoncle, cuit dans du lait. Le poireau est même une recette esthétique au service du sex-appeal. Hippocrate affirmait que «le poireau ouvre la matrice» et qu'il augmente la fécondité des femmes.

Le médecin érudit du Four de la Crespelière recommandait jadis aux belles dames le poireau parce qu'il fait plus de bien que de perte quand une femme s'en sert bien»: il aurait des qualités aphrodisiaques. Quoi qu'il en soit, il est l'ami des brunes: son eau de rinçage donne un reflet particulier aux chevelures sombres. Un artiste capillaire.

Comme quoi les jardiniers ne sont pas les seuls à mériter la décoration bien française, le «poireau». C'est vraiment le mérite agricole! P. V.

Prochain numéro:  
La pomme de terre