Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 22 (1992)

Heft: 11

Rubrik: Cuisine : le poireau : une séduisante diversité

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: 08.08.2025

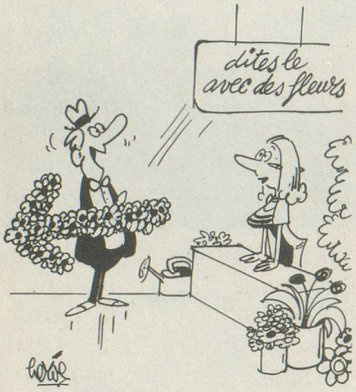
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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