

PRODUIT  
ET CONSOMMÉ  
DANS LA  
LOIRE

HIVER

Astuces  
Recettes

# LE POIREAU

CUISINÉ DANS TOUS SES ÉTATS

**À CHAQUE SAISON SES LÉGUMES, À CHAQUE SAISON SES PLAISIRS.**

La Chambre d'Agriculture de la Loire et les producteurs locaux vous proposent recettes et astuces pour bien cuisiner les légumes de saison.

## TARTE AUX POIREAUX ET AU CIDRE

**4** PRÉPARATION 20 MIN.  
CUISSON 15+20 MIN.

### INGRÉDIENTS :

- 4 beaux poireaux
- 1 pâte Brisée
- 15 cl de cidre
- 25 cl de crème fraîche
- 1 noisette de beurre
- Sel, poivre

**C**oupez les poireaux pour garder le tronçon blanc à vert clair. Lavez-les et émincez-les en coupant de fines rondelles. Faites-les revenir dans une poêle avec le beurre fondu environ 5 minutes à feu vif puis doux. Ajoutez le cidre. Salez, poivrez. Laissez mijoter jusqu'à évaporation presque complète du jus. En fin de cuisson et hors du feu, ajoutez la crème, mélangez bien.

Pendant ce temps, faites cuire la pâte à tarte au four. Une fois votre pâte précuite, sortez-la du four, versez votre mélange de poireaux et enfournez 20 minutes à 200°C. Servez immédiatement avec une salade verte.

## BOUILLON DE POIREAUX

**4** PRÉPARATION 20 MIN.  
CUISSON 30 MIN.

### INGRÉDIENTS :

- 1 kilo de poireaux
- 1 oignon
- 500 g de pommes de terre
- 1 cube de bouillon
- Huile d'olive
- Sel et poivre

**C**oupez la partie supérieure des feuilles vertes. Lavez bien les poireaux. Coupez-les en lamelles. Lavez, épluchez, coupez en petits cubes les pommes de terre. Epluchez, émincez finement l'oignon. Dans un grand faitout, mettez l'huile, puis jetez l'oignon et les poireaux. Faites-les revenir 2 minutes puis couvrez d'eau (environ 2 litres). Faire cuire 10 minutes à partir de l'ébullition, puis ajoutez les pommes de terre et laissez cuire encore 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient fondantes. Salez et poivrez. Servez immédiatement.

## MIJOTÉ MINUTE DE POIREAUX

**4** PRÉPARATION 15 MIN.  
CUISSON 20 MIN.

### INGRÉDIENTS :

- 1 kilo de poireaux
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- 1 botte de ciboulette
- 50 g d'amandes entières émondées
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

**L**avez et émincez finement les poireaux. Versez l'huile d'olive dans une sauteuse chaude, puis versez les poireaux. Salez, poivrez, puis faites cuire 10 minutes à feu doux. Pendant ce temps, concassez grossièrement les amandes et ciselez la ciboulette. Ajoutez la crème fraîche aux poireaux, puis faites cuire à nouveau 5 minutes à couvert, en remuant de temps en temps. Hors du feu, ajoutez les amandes et la ciboulette. Mélangez le tout et servez immédiatement.

Pour un plat complet, ajoutez en même temps que la crème fraîche un reste de poulet que vous avez effilé.

## POIREAUX À L'ORIENTALE

**4** PRÉPARATION 10 MIN.  
CUISSON 35 MIN.

### INGRÉDIENTS :

- 4 poireaux
- 2 navets
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe de Raz El Hanout
- Huile d'olive ■Sel, poivre
- 1 cube de bouillon dilué dans 15 cl d'eau



**E**pluchez, lavez et découpez les poireaux, les navets et les oignons en rondelles d'un demi centimètre. Faites-les revenir à feu vif pendant 5 minutes dans un peu d'huile d'olive. Pendant ce temps, épluchez et écrasez l'ail. Ajoutez le raz el hanout selon vos goûts. Salez, poivrez, puis ajoutez les gousses d'ail. Ajoutez l'eau dans laquelle est dilué le cube de bouillon. Laissez cuire à feu doux 30 minutes. Servez immédiatement. Vous pouvez éventuellement rajouter de la crème fraîche.



## FICHE D'IDENTITÉ :

# LE POIREAU

### PÉRIODE DE PRODUCTION :

De juin à mars

ASTUCES

### ASSOCIATIONS GAGNANTES :

Bœuf, carotte, navet, pomme de terre, thym, porc, poisson, coquillage, œuf, crème, fromage, huile d'olive, vinaigrette, câpres, ciboulette, noix, coriandre.

### JE LE PRÉPARE :

Coupez la racine et laissez 4 cm de vert. Enlevez les feuilles abîmées en tirant du haut vers le bas. Fendez le poireau en croix sur les 2/3 de la longueur puis passez-le sous l'eau tiède pour bien le débarrasser de sa terre. Réservez les plus belles feuilles vertes pour les soupes ou les bouquets garnis.

### POIREAU ASTUCIEUX :

Les poireaux se conservent au moins une semaine dans le bac du réfrigérateur. En bouquet garni associez le vert de poireau au thym, ceci lui évitera de s'émietter. Mariez le poireau au céleri : dans une poêle, faite revenir le beurre et des poireaux émincés, des cubes de céleri rave, remuez de temps en temps.

**Pour les enfants et pour changer des endives, le gratin au jambon :** cuire les tronçons entiers à la vapeur, enroulez chaque tronçon dans une tranche de jambon et recouvrir de sauce béchamel et de fromage râpé avant de faire gratiner environ 15 minutes au four...

## DANS LA LOIRE...

- Environ 120 maraîchers
- 350 à 400 hectares en production de légumes, dont 15 hectares de serres (très rarement chauffées)
- 300 hectares de pommes de terre
- Une centaine d'exploitations pratique la vente directe. Ce sont des exploitations de taille modeste, avec environ 2 hectares de production de légumes

### L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE

#### C'EST QUOI ?

C'est un mode de production agricole spécifique, fondé sur des méthodes qui se rapprochent des cycles naturels. Elle est caractérisée par :

- le respect des équilibres naturels, notamment du sol
- la non-utilisation de produits chimiques de synthèse
- la non-utilisation d'OGM (organismes génétiquement modifiés)
- des procédés non polluants et respectueux de l'environnement.

C'est un signe officiel de qualité encadré par un règlement Européen avec un logo spécifique. Tous les producteurs et les transformateurs sont soumis aux contrôles d'organismes indépendants.

Pour en savoir plus, consultez le site Internet de l'association des producteurs bio de la Loire

[www.corabio.org/ardab](http://www.corabio.org/ardab)



Label français  
Label européen

TÉLÉCHARGEZ L'ENSEMBLE DES FICHES SUR [WWW.TERRESDELOIRE.FR](http://WWW.TERRESDELOIRE.FR)

Cette fiche a été réalisée par le groupe de promotion du maraîchage, accompagné par la Chambre d'Agriculture de la Loire et soutenu par l'association Ruse et le Conseil Général de la Loire.

