



Poireau local

Disponibilité:
août à mars

Pourquoi l'adopter ?

→ Emblème du pays de Galles, l'origine de cette plante reste toutefois incertaine !

Le poireau a une saveur plus douce et plus sucrée que l'oignon. Bien que la partie la plus appréciée du poireau soit le blanc, les feuilles vertes se mangent aussi. Il est nécessaire de bien le nettoyer afin d'éliminer la terre et le sable prisonniers entre ses feuilles.

→ Parce qu'il est anti-gaspillage !

Conservez les feuilles vertes que vous aurez coupées avant de cuisiner vos poireaux et faites-en un bouquet garni qui parfamera un bouillon ou un potage. Vous pouvez aussi les utiliser, finement émincées, dans une quiche ou une tarte salée.



POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

Duo de salades à base de poireaux



PORTIONS : 3 À 4 PAR SALADE 10 MIN PAR SALADE ⌚

Salade 1: ingrédients

- Le jus de 1 à 2 citrons
- 500 ml (2 tasses) de poireaux tranchés
- 250 ml (1 tasse) de petit pois surgelés
- 250 ml (1 tasse) de crevettes de Matane surgelées
- 2 oranges, coupées en suprêmes
- 15 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- Poivre au goût

Salade 2: ingrédients

- Le jus de 2 citrons
- 750 ml (3 tasses) de poireaux tranchés
- 2 à 3 branches de céleri, tranchées
- 2 pommes, pelées et coupées en dés
- 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) d'huile d'olive
- Poivre au goût

Préparation

- 1 Dans un bol, mélanger le jus de citron et les poireaux. Laisser macérer 10 à 15 min.
- 2 Ajouter le reste des ingrédients et laisser reposer 5 à 10 min avant de servir (ou jusqu'à ce que les crevettes et les petits pois soient dégelés)

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

Morue aux poireaux et pommes de terre



PORTIONS : 4 À 6 15 MIN ⌚ 30 MIN 📅

Ingrédients

- 5 pommes de terre, coupées en dés
- 6 tranches de prosciutto
- 1,25 L (5 tasses) de poireaux hachés
- 30 ml (2 c. à soupe) de margarine non hydrogénée
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- 500 ml (2 tasses) de lait
- 600 g (1 ½ lb) de filet de morue issue de la pêche durable, coupée en morceaux (environ 4 cm³)
- Poivre au goût

Préparation

- 1 Dans un chaudron, faire bouillir de l'eau et cuire les pommes de terre 10 à 15 min ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites, mais légèrement croquantes. Égoutter et réserver.
- 2 Au micro-ondes, faire cuire les tranches de prosciutto dans une assiette entre des couches de papier essuie-tout, 1 min 30 sec ou jusqu'à ce que le prosciutto soit croustillant. Réserver.
- 3 Dans une poêle profonde ou un chaudron, faire revenir le poireau dans la margarine 5 à 10 min.
- 4 Ajouter la farine et mélanger. Ajouter graduellement le lait tout en remuant. Poursuivre la cuisson environ 3 à 5 min en remuant constamment pour éviter que ça colle, jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- 5 Ajouter la morue et les pommes de terre. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la morue commence à se défaire à la fourchette.
- 6 Servir dans des bols et garnir de prosciutto croustillant.

Note

Servir avec des pointes de tranches de pain grillées dans la poêle.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

Astuce!

- Choisissez vos poireaux droits et fermes avec une belle couleur verte sans présence de taches brunes. Vous pouvez les conserver 2 semaines au réfrigérateur, ou bien 5 mois une fois coupés en tronçons et entreposés au congélateur.

