



LE POIREAU

USAGES mode LVC

Le bon vieux «porro» de nos grands mère n'a pas que les usages traditionnels connu dans les potages de légumes . Certes il y joue très bien son rôle mais il a aussi quelques «tours dans son sac» que je vais partager avec vous

INGRÉDIENTS :

Des poireaux donc !! Et pas forcément des «crayons de couleur verte» mais même des moyens voir des gros : ils ont chacun leurs avantages ... et inconvénients . Nous en parlerons dans l'ordre , selon leur pousse au jardin

Sortez et relisez tout de suite votre [fiche de nettoyage des légumes](#) : le poireau est vers la fin

MÉTHODE :

1/ **Pour les petits tout tendres** qui viennent de pousser, ou ceux que le jardinier avait semés trop abondamment et qu'il doit «dedoubler» pour assurer le grossissement des suivants :

Après un nettoyage soigné, dressez-les dans une corbeille après les avoir refendus sur le partie vertes en petits «plumeaux»

Préparez une fromagée de la vieille chouette et servez avec leur copains les radis : fiche [fromagée berrichonne et radis roses](#)

Vous pouvez aussi couper les «fûts» en «sifflets» (en biais) sur toute la partie blanche (la moins corsée) et les ajouter dans une salade douce pour lui donner du corps comme avec une sucrine ou iceberg ou dans une salade de tomates

2/ **Pour l'émincée de poireau avec des moyens** :

Dans un premier temps après les avoir soigneusement préparé vos poireaux ,

Vous allez couper en fines tranches le «vert» : vous obtenez des genres de «copeaux» : faites des sacs «sous-vide» et stockez-les directement dans votre «congélateur-coffre-au-trésor».

Vous voila de quoi faire à l'improviste un excellent velouté poireau-pommes de terre (À précipiter directement dans l'eau bouillante)

Avec le fut blanc, pour les «classiques» jusqu'aux gros (pas des mats pour Kersauzon ou de quoi étayer la tonnelle quand même!) Suivez les photos



Vous libérez le morceau de fût nécessaire car votre film pourra éventuellement être refermé



vous découperez en lanières le bout en tournant de même longueur sur toute l'épaisseur du fût



il ne vous reste plus qu'à recouper des «rondelles» et vous obtenez l'émincée recherchée

Bien entendu, selon vos besoins, coupez les lanières puis les «rondelles» plus ou moins larges; vos petits cubes seront plus ou moins gros

T.S.V.P -->>



Et lorsque vous aurez la quantité de produit qui vous est nécessaire, rangez soigneusement le morceau de fût qui reste dans du film étirable bien serré et refermé dans un coin du frigo :

Vous le ressortirez sur plusieurs jours selon vos besoins : pas de pertes ni d'odeurs intempestives inutiles

Ainsi vous aurez toujours sous la main de quoi faire à nouveau une émincée sans devoir entamer un autre légume .

Vous pouvez même garder un peu d'émincée dans un bocal bien fermé au frigo un ou deux jours

USAGES :

À cru

Sachez que dans une salade (verte) ou de légumes rapés le poireau remplacera l'oignon traditionnel en moins «fort», moins piquant et plus raffiné

Toujours à cru , mêlez votre émincée à une salade de haricots, lentilles, riz, etc ...qu'elle relèvera sans excès

De même dans toutes vos sauces froides (sauces légères à base de fraîcheurs, yaourts et autres laitages par exemple) cela sera moins agressif

Quelque peu dans une persillade est une bonne idée pourvu que vous fassiez les des mini-cubes bien fins

Avec cuisson :

Vous pouvez vous servir de cette émincée pour tous les usages des mêmes petits cubes d'oignons avec un énorme avantage : ça fait pas pleurer !

Bien sûr vous pouvez parfaitement en faire pour les «ZOKAZOU» en les mettant dans un bocal avec couvercle hermétique dans votre congélateur : au dernier moment vous secouez sur votre plat juste ce que vous avez besoin et vous rangez vite le bocal . C'est bien parce que vous en avez toujours immédiatement sous la main mais je crois qu'en temps «ordinaire», hors «embarras», le système pour en faire au fur et à mesure des besoins à partir du morceau gardé au frigo sous film étirable est quand même préférable

3 / Pour les très très gros poireaux en fin de saison, ceux qui ont «le barreau» (un tube qui monte au milieu des feuilles) : c'est la tige de la future fleur ! Tant qu'elle n'est pas encore «montée» , cette tige du milieu est encore, non seulement consommable, mais particulièrement fine de goût. Aussi, si vous êtes dans ce cas, récupérez ces «barreaux» qui, cuits très vite à la vapeur seront de délicieuses «asperges» .

À consommer de préférence avec une sauce aurore , sauce mousseline ou sauce potiron de LVC.

Inversement si la fleur, enfermée au début dans une enveloppe de parchemin, genre «lanterne japonaise» est en train de monter et d'éclater, trop tard n'essayez pas . Patientez, laissez-la finir son ascension le temps nécessaire : vous aurez dans quelques jours une superbe «fleur pompon» pour vos bouquets secs d'hiver et au retour du printemps des graines toutes prêtes à être ressemées

Dans ce cas tout dépend de la fraîcheur et de la qualité de votre poireau:

Vous ne voulez rien perdre : vous avez raison . Avant de les mettre au compost (c'est pas perdu tout à fait) ou plus ennuyeux, de les mettre à la poubelle:

Cassez les feuilles : elles se cassent bien franchement . Bien les laver comme d'habitude ([fiche de nettoyage des légumes](#)) et préparer des «sacs sous vide» avec d'une part des «verts» et d'autre part des «blancs» . Les congeler ... et voila de quoi faire quelques soupes et autres confit de poireau sans devoir vous lancer dans de «grands nettoyages» . Les utiliser tout congelés

Ou, cassez les feuilles : si elles ont des fils, si elles sont chanvreuses seule utilisation: les mettre «rouir» en morceaux dans un seau avec de l'eau. Couvrez : plus tard vous filtrerez et vous aurez du «filtrat», (du purin) un excellent engrais pour vos pots de feurs et

T.S.V.P -->>

... un «insecticide» assez efficace vaporisé sur les pucerons et autres mouches blanches. Soyez rassuré ça ne sent que pendant la décomposition mais ça ne sent plus quand c'est sec !

Et, si vous avez acheté un «lot» qui s'avère appartenir à la catégorie que je viens d'évoquer, n'attendez surtout pas : la situation va empirer. Récupérez ce qui peutn l'être sans aucun doute et vous utiliserez ces feuilles pour des potage ou des sauces «passées», mixées et «filtrées» pour ne pas avoir l'impression de manger des piquants de cactus . Et vous pouvez utiliser les mêmes techniques pour vos pots de fleurs .

ENFIN UN TRUC POUR CUIRE DES FÛTS ENTIERS:

Faites la même chose pour des morceaux de fûts frais ou pour des morceaux que vous aviez congelés en leur temps .



Voici sur diverses photos le moyen de cuire et de récupérer vos morceaux de fûts et de feuilles de poireaux . Ici j'avais fait des bottes et les avais déjà attachées auparavant

Sur la photo de droite vous voyez que j'ai enfilé deux bottes de poireaux « face à face » dans un seul « sac de cuisson » . J'ai callé une botte dans le bout (donc fermé) puis j'ai noué l'autre bout.

La partie centrale permet de récupérer les deux paquets à la fois pour les égoutter puis les disposer dans le plat de service lorsqu'ils sortent du « boullon » de cuisson



Si au contraire vous avez seulement une grosses botte de fûts (voir des fûts congelés que vous utiliserez tels quels) vous pouvez les enfiler dans même sac, vers le bout .

Puis vous tournez le paquet sur lui même et vous renfilez la chaussette à l'envers : les fûts sont retenus bien serrés l'un contre l'autre par l'élasticité du « double-sac »

Ceci vous permettra de servir un « menhir de poireau », sur une sauce verte en les démoulant à la verticale comme sur la photo de gauche

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour une fois cette fiche marche pour tout le monde alors quel plaisir de changer la formule

ON FÉ ÇA KOI KON VEU AVÉ ÇA KOI KON A