

LES LÉGUMES POIREAU

Légume résistant, il entre dans la composition de nombreux plats grâce à son parfum si particulier et à sa saveur aillée. Peu calorique, le poireau présente de sérieux atouts nutritionnels par sa richesse en fibres, vitamines et minéraux.



CHOISIR ET CONSERVER

TROUVER LE BON PRODUIT

Le feuillage doit être de couleur soutenue, signe de fraîcheur. Les feuilles doivent également être bien dressées et fermes, sans flétrissures.

Observez la racine, elle doit avoir une forme renflée.

La taille ne laisse pas forcément présager de la tendresse : les poireaux assez gros sont aussi tendres que les fins.

... ET BIEN LE CONSERVER

Le poireau se garde jusqu'à cinq jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Veillez à couper le haut de leurs feuilles auparavant.

NUTRITION ET BIENFAITS

Peu calorique, le poireau possède de nombreux atouts nutritionnels. Il constitue une bonne source de fibres et renferme vitamines et minéraux.

Le poireau favorise le transit par sa richesse en fibres (2,27 g par 100 g). Il contient des composés soufrés protecteurs. De plus, les mucilages contenus dans son suc ont des vertus adoucissantes.

COMMENT ÇA POUSSE ?

Le poireau appartient à la famille des alliacées, comme l'ail et l'oignon. C'est un légume à bulbe. Les bases de ses feuilles s'emboîtent et forment une sorte de tige, appelée « fût ». Sa partie enterrée reste blanche.

Source *Les fruits et légumes frais-Interfel*

Saisons de production

