

Le poireau, un bon légume

Botanique

Le poireau, *Allium porum*, appartient à la famille des Alliacées, comme l'ail, l'oignon, l'asperge ou encore la ciboulette.

Origine

Le poireau viendrait du Moyen-Orient mais son origine précise n'est pas connue. Il était déjà cultivé en Égypte aux environs de - 2600.

De Néron au Pays de Galles

L'empereur romain Néron a reçu le surnom de « porrophage » car il consommait de grandes quantités de poireaux pour entretenir ses ordes vocales. Ce sont les Romains qui ont introduit le poireau en Grande-Bretagne où il est devenu le symbole du Pays de Galles.



Caractéristiques

- peu calorique
- riche en fibres
- source d'antioxydants
- source de vitamines

Utilisations

- en soupe
- en gratin
- en quiche
- en cuisine de tous les jours comme en gastronomie

Super
CAFOUTCH



Le Supermarché Coopératif venu de Mars

Mini
CAFOUTCH

Le Mini Cafoutch est une épicerie pilote mise en place pour tester le concept du Super Cafoutch en attendant l'ouverture de celui-ci.

ADRESSE

14 rue Louis Astouin
13002 Marseille



HORAIRES

mardi, mercredi, jeudi
et vendredi : 12h - 18 h
samedi : 9h - 18 h



<https://supercafoutch.fr>

Les
produits
du mois



Le poireau,
un bon légume

Mars

Entrée

Poireaux vinaigrette curry coco

Pour 4 personnes

4 blancs de poireau - 10 cl de lait de coco
huile d'olive - huile de coco - gingembre frais
1 citron vert - coriandre - sel

Préparation

Éplucher, conserver la partie blanche avec un peu de vert et laver très soigneusement les poireaux (ils sont souvent terreux et il peut être nécessaire de les fendre partiellement). Dans une casserole, les faire revenir à l'huile d'olive, saupoudrer de curry, recouvrir de lait de coco et saler. Faire cuire environ 20 min à feu doux.

Préparer une vinaigrette avec de l'huile de coco, du citron vert, du gingembre râpé et de la coriandre ciselée. Napper les poireaux avec la vinaigrette avant de servir.

Précision

L'huile de coco a la saveur de la noix de coco fraîche. Elle est solide à température ambiante, il faut donc la réchauffer au bain-marie pour l'utiliser.



Un brin exotiques



Tout
en finesse!

Plat

Saint Jacques aux poireaux

Pour 4 personnes

Environ 800 g de poireaux - 16 noix de Saint Jacques avec corail - 20 cl de crème épaisse - 20 g de beurre - sel - poivre de Cayenne - riz basmati

Préparation

Préparer les poireaux en laissant un peu de vert (pour la beauté du plat) et les faire cuire à l'eau salée. Les égoutter très soigneusement et les couper en rondelles.

Beurrer un plat à gratin, mettre les poireaux dans le fond puis les noix de Saint Jacques, recouvrir de crème, saler et poivrer. Cuire au four préchauffé à 240°C pendant environ 10 min. Servir avec du riz basmati cuit à l'eau.

Variantes

- remplacer les poireaux par des épinards
- servir avec du riz rouge

Plat

Flamiche aux poireaux

Pour 4 personnes

Pour la pâte : 250 g de farine - 125 g de beurre mou - 1 jaune d'oeuf - sel - eau froide
4 gros poireaux - 2 œufs - 1 verre de lait
20 cl de crème épaisse - 50 g de beurre - sel poivre

Préparation

Préparer la pâte en mélangeant les ingrédients sans trop les travailler. La laisser reposer entre 1 h et une nuit.

Laver les poireaux et les couper en tronçons (2/3 de blanc, 1/3 de vert). Faire revenir dans le beurre et cuire à feu doux pendant environ 25 min. Saler, poivrer généreusement et laisser refroidir. Étaler la pâte dans un moule à tarte beurré, la piquer à la fourchette et recouvrir avec les poireaux. Battre les œufs, le lait, la crème fraîche, saler, poivrer et verser sur les poireaux. Cuire au four préchauffé à 210°C environ 35 min.

Variantes

- utiliser de la pâte feuilletée
- faire une tourte
- ajouter des lardons



Flamande!