

Les bonnes choses

Christine Cintas

**la cuisine du
POIREAU**



utoxié

la cuisine du poireau

Christine Cintas

collection les bonnes choses
dirigée par Marie Fougère

Christine Cintas

**LA CUISINE
DU POIREAU**

éditions d'utovie

Réabilisons le poireau !

Malmené, le poireau chez nous a la vie dure. Faire le poireau ou le pied de grue, poireauter en prenant racine, c'est là sa douce réputation. Bukowski, sans grâce, plante son poireau dans les femmes, tandis que dans nos assiettes, c'est l'asperge du pauvre, avec pour seul horizon la vinaigrette, la soupe et la flamiche. Alors pourquoi pas comme titre : 70 recettes pour éviter le poireau vinaigrette ? Eh bien, non, car Jean-Marc *adore* les poireaux à la vinaigrette ! Pourtant il existe mille et une autres manières de cuisiner le poireau !

Originaire du Proche-Orient, c'est un légume ancestral considéré comme un dérivé du poireau des vignes, ou ail d'Orient, que l'on ramasse dans les champs et sur les talus.

Bourré de vertus, Hippocrate déjà lui attribuait de nombreuses qualités. Bénéfique pour le transit intestinal, il est diurétique, antiseptique, contient fer, soufre, calcium, phosphore, magnésium, soude, potasse, etc., des vitamines A et C (la partie verte du poireau est la plus riche en vitamines, mieux vaut donc ne pas la jeter et s'en servir pour une soupe, des pâtes). Il comporte des substances « bioactives » qui préviennent contre le cancer et stimulent le système immunitaire.

Dans « Traitement des maladies par les légumes, les fruits et les céréales », Le Dr Valnet décrit les différents pouvoirs médicaux du poireau. On est surpris par sa richesse d'utilisation. En usage interne, il résout beaucoup de problèmes (anémie, rhumatismes, arthrite, affections urinaires, insuffisance rénale, obésité, etc.). On le prépare, selon les affections, cru

poireaux vinaigrette au basilic

*Vinaigrette : 15 belles feuilles de basilic frais, moutarde à l'ancienne, 2 c. à s. de vinaigre, 10 c. à s. d'huile d'olive.
2 poireaux par personne.*

Nettoyez et ficelez les poireaux en bottes.

Faites-les cuire dans l'eau bouillante 10 mn (pour qu'ils soient à la fois tendres et encore croquants) ou 15 mn (pour qu'ils soient fondants).

Hachez le basilic. Préparez une vinaigrette et incorporez-le.
Servez les poireaux avec la sauce.

terrinerie au chèvre

Un fromage frais de chèvre (env. 150 g), 2 poireaux, 4 œufs, 75 g de farine, 50 g de beurre, 1/2 l de lait, sel, poivre.

Préchauffez le four th. 6.

Ôtez le vert foncé des poireaux et les radicales. Fendez-les et lavez-les entre les feuilles. Coupez-les en rondelles de 1 cm.

Dans une casserole, chauffez le beurre. Faites un roux avec la farine, puis une béchamel avec le lait incorporé peu à peu. Laissez tiédir puis ajoutez les œufs et le chèvre émietté, mélangez bien. Complétez avec les poireaux et assaisonnez.

Beurrez et farinez un moule à cake. Versez-y la préparation. Enfournez 45 mn (que la terrinerie soit gonflée et dorée).

Attendez que ça ait bien refroidi avant de servir (mettre au réfrigérateur). Démoulez et coupez en tranches.

Bonus. On peut accompagner d'une sauce (coulis de tomates, tarama et fromage blanc battus ensemble, fromage blanc et ciboulette ciselée, ou bien la salade fraîche de Pierrette p. 16).

pâté végétal au poireau

Pour une terrine de pâté : 250 g de pain sec (complet de préférence), 5 verres d'eau, 1 oignon émincé, 750 g de poireaux émincés, 2 carottes râpées, 10 cl d'huile d'olive, 2 c. à s. d'huile de tournesol, une poignée d'aromates moulues, 25 g de levure alimentaire, sel.

Trempez le pain coupé en morceaux dans l'eau. Écrasez-le jusqu'à en faire une purée.

Chauffez l'huile d'olive et de tournesol. Faites-y dorer l'oignon 5 mn. Ajoutez les carottes et faites-les cuire 10 mn. Puis les poireaux, couvrez et laissez mijoter 20 mn à feu doux. Ajoutez le pain essoré et les herbes. Salez un peu et mélangez bien. Faites cuire 1/4 d'heure encore.

Moulinez le tout en incorporant peu à peu la levure. Mélangez. Mettez en terrine, lissez et laissez refroidir. Réfrigérez plusieurs heures.

Tranchez ce pâté et servez avec une salade verte. Ou bien tartinez sur du pain brun, c'est délicieux.

Bonus. On peut utiliser du pain frais, auquel cas 2 verres d'eau suffisent pour l'humidifier.

Pour le conserver, on peut le congeler ou le mettre en bocal et stériliser.

Merci. Ce pâté végétal a été élaboré à la manière de *Domage que j'ai pas faim*.

soupe rapide au cognac

800 g de poireaux, 1/2 verre ballon de cognac, 60 g de beurre, 1 c. à s. de farine, 1/2 l de lait, 1/2 l d'eau, 2 c. à s. de crème fraîche, huile, sel, poivre, ail, pain sec.

Taillez des croûtons dans le pain que vous ferez revenir dans une poêle avec de l'huile, que vous aillerez et conserverez dans un bol.

Enlevez les premières feuilles des poireaux, le vert dur, les racines, faites une fente sur la longueur, et passez sous l'eau froide. Coupez-les en rondelles. Allumez le feu sous un toupin (1) huilé. Faites-y suer les poireaux environ 5-10 mn en couvrant et en remuant souvent.

Pendant ce temps, mettez à chauffer le cognac dans une casserole. Quand il est brûlant, enflammez-en une cuillerée à soupe avec laquelle vous ferez flamber le reste. Arrosez aussitôt de feu les poireaux.

Farinez ces légumes en mélangeant bien, laissez cuire 5 mn, puis ajoutez le lait et autant d'eau. Faites mijoter à couvert 1/4 d'heure.

Ajoutez la crème fraîche, faites cuire encore quelques minutes, salez, poivrez.

Servez très chaud avec les croûtons aillés.

Bonus. On peut remplacer le cognac par du whisky, de l'armagnac...

1. Voir note page 33.

tarte au roquefort et aux noix

Une pâte brisée (200 g de farine, 100 g de beurre, sel, eau), une vingtaine de noix décortiquées, 15 cl de crème fraîche, 150 g de roquefort, 50 g de gruyère râpé, 4 œufs, 3 gros blancs de poireaux nettoyés, beurre pour le moule, huile.

Pilez les noix. Lavez et coupez les poireaux en rondelles. Faites revenir les poireaux à feu assez vif 5 mn dans de l'huile. Ajoutez la moitié de leur hauteur d'eau, couvrez et laissez cuire à feu moyen environ 20 mn. Remuez de temps en temps.

Préchauffez le four th. 8. Écrasez le roquefort à la fourchette dans une jatte. Ajoutez les noix et faites une pâte homogène. Battez les œufs en omelette avec la crème fraîche, et mélangez à la pâte au roquefort. Parsemez de fromage râpé, poivrez et rendez la pâte homogène.

Beurrez puis farinez un moule à tarte et foncez-le. Piquez la pâte à la fourchette, garnissez avec les poireaux et couvrez de la sauce. Enfournez 10 mn th. 8 puis 1/2 heure à 45 mn (selon le four) th. 5.

Servez chaud ou tiède avec une salade verte.

Bonus. Vous pouvez remplacer le roquefort par du bleu, ou utiliser de vieux morceaux de fromages. Échanger la pâte brisée par une pâte feuilletée. Vous pouvez tout autant ajouter des crevettes, ou un mélange de fruits de mer, que vous ferez revenir dans la poêle et égoutterez avant de les disposer sur la tarte.

tourte

2 pâtes feuilletées, 1 kg de poireaux, 300 g de champignons de Paris frais, une carotte, un oignon, 1 gousse d'ail, 5 cl de vin blanc, huile, sel, poivre, un jaune d'œuf, 3 c. à s. de lait.

Crème : un œuf, 1/2 jus de citron, 100 g de crème, sel, poivre.

Lavez et débitez les poireaux en rondelles. Épluchez et émincez l'oignon, grattez et coupez les carottes en bâtonnets, nettoyez et coupez en quatre les champignons. Pelez et écrasez l'ail (avec le plat d'un couteau).

Faites revenir quelques minutes à feu vif tout ensemble dans une sauteuse, en ajoutant les champignons en dernier. Assaisonnez, arrosez de vin, couvrez et laissez cuire 10 mn. Découvrez et faites évaporer le jus de cuisson. Laissez refroidir.

Préchauffez le four à 210° (th. 7). Farinez un moule. Étalez une des deux pâtes et piquez-la. Versez les légumes dessus. Étalez l'autre pâte. Humectez les bords de la pâte de dessous avec de l'eau, recouvrez de la seconde en soudant bien. Creusez une cheminée dans le couvercle et dorez celui-ci avec le jaune d'œuf mélangé à 3 c. à s. de lait.

Enfournez 3/4 d'heure, que la pâte soit gonflée et dorée. Puis préparez la crème en battant ensemble les ingrédients. Passez-la par la cheminée avec un entonnoir. Remettez à cuire 10 mn environ et servez avec une salade verte.

pommes de terre et poireaux à la lyonnaise

4 beaux poireaux, 1 kg de pommes de terre, 50 g de beurre, 12,5 cl de vin blanc, 1 verre d'eau, 2 c. à s. de farine, sel, poivre, un bouquet de ciboulette.

Lavez les poireaux et coupez-les en rondelles. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en très petits dés (pour qu'ils s'imprègnent bien de sauce).

Faites fondre le beurre dans une cocotte en fonte pour y dorer les légumes 5 mn. Salez, poivrez et recouvrez de farine. Incorporez-la bien. Ajoutez le vin blanc et l'eau en remuant.

Couvrez et laissez 1 h à 1 h 15 sur feu moyen ou doux, en veillant à ce que ça n'attache pas. Avant de servir, décorez de ciboulette ciselée.

omelette aux poireaux

1 kg de poireaux, 8 œufs, un peu moins d'1/4 l de lait, 1 yaourt (ou crème fraîche), 20 g de beurre, 120 g de fromage, sel, poivre, eau, huile, ciboulette, persil.

Enlevez les racines et le vert des poireaux, fendez et lavez-les. Tranchez-les le plus fin possible.

Faites fondre le beurre dans une poêle. Glissez-y les poireaux pour les faire revenir 5 mn à feu vif. Ajoutez un fond d'eau, couvrez et oubliez sur feu doux 1/2 h. Retirez du feu, puis assaisonnez d'herbes. Mélangez un yaourt, remuez et gardez de côté.

Battez les œufs en omelette avec le lait, sel, poivre et fromage râpé. Chauffez bien fort la poêle à omelette huilée. Faites cuire les œufs sur une face. Quand ils sont pris, tapissez de poireaux. Pliez en deux et servez chaud sur un plat, ou bien froid entouré de feuilles de salade.

poireaux en sauce blanche

4 ou 5 poireaux de taille moyenne, 40 g de beurre, 3 c. à s. de farine, 2 dl d'eau de cuisson des poireaux, 2 dl de lait, sel, poivre, muscade râpée.

Coupez les poireaux en tronçons. Amenez de l'eau salée à ébullition, y plonger les poireaux 10 mn environ. Égouttez-les en recueillant l'eau de cuisson.

Faites fondre le beurre à feu doux dans une casserole, et confectionnez un roux avec la farine. Ajoutez un peu d'eau de cuisson, faites épaissir puis ajoutez le lait. Tournez jusqu'à épaississement. Assaisonnez.

Présentez les poireaux dans un plat creux, recouverts de sauce.

variantes

On peut aussi :

1. faire gratiner avec du fromage quelques instants au four ;
2. ne mettre que du lait et garder l'eau de cuisson des poireaux comme base pour une soupe ;
3. ajouter un jaune d'œuf dans cette sauce au lait pour faire une sauce Mornay ;
4. mettre du fromage directement dans la sauce.

petits gratins à la savoyarde

6 poireaux moyens, 2 tranches de jambon de pays (ou cuit), 4 œufs, 25 g de beurre fondu, 40 g de parmesan râpé, 240 g de riz, huile, sel, poivre.

Chauffez le four à 200° (th. 6). Lavez les poireaux et taillez-les en bûchettes. Faites-les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Mettez le riz à cuire dans de l'eau salée.

Découpez le jambon en carrés et tapissez-en 4 plats à gratins individuels (ou un seul grand si vous n'en avez pas de petits). Couvrez avec le riz, puis les poireaux. Poudrez de la moitié de parmesan râpé et arrosez de beurre fondu. Mettez au four.

Une fois le gratin doré (au besoin, donnez un coup de gril), faites cuire les œufs au plat dans de l'huile. Disposez un œuf au plat sur chaque plat gratiné. Recouvrez du parmesan restant et enfournez quelques minutes, le temps d'appeler à table.

Servez aussitôt dans les petits plats.

Bonus. Vous verrez, ça a de l'allure, c'est complet et c'est très bon. Si vous le servez avec une viande, vous pouvez éliminer le riz, ce sera aussi spectaculaire et moins consistant.

noix de pétoncle aux poireaux

500 g de noix de pétoncle avec corail, 3 poireaux, 3 carottes, 1 gros oignon, une poignée de persil, 1 c. à c. de fécule, 1 c. à c. de moutarde à l'ancienne, 50 g de beurre, 1 pincée de sucre roux en poudre, sel, poivre, huile, 1 salade feuilles de chêne.

Lavez, grattez et coupez les carottes en rondelles. Ôtez le vert foncé des poireaux, les racines, fendez et lavez-les. Hachez-les sur une planche. Épluchez et émincez l'oignon.

Faites chauffer un fond d'huile dans une sauteuse. Faites revenir les légumes 5 mn à feu vif. Ajoutez la moutarde et noyez à moitié d'eau. Couvrez et laissez mijoter à tout petit bouillon 1/2 h à 3/4 d'heure, jusqu'à ce que les carottes soient fondantes. Rajoutez de l'eau en cours de cuisson si ça accroche. Quand c'est cuit, salez, poivrez et sucez. Ajoutez 25 g de beurre et faites fondre sur le feu. Puis mettez les légumes de côté, au chaud. Faites fondre le reste de beurre dans la sauteuse. Faites frémir 10 mn les coquillages puis sortez-les et réservez au chaud. Déglacer la poêle avec un peu d'eau, faites chauffer ce jus et épaississez-le avec la fécule (menez à ébullition).

Préparez des assiettes avec feuilles de salade et légumes recouverts de noix de pétoncle. Arrosez du jus et parsemez de persil haché. Servez aussitôt, c'est un petit délice...

magrets de canard aux poireaux confits

2 magrets de canard, 1 kg de poireaux, 1,5 c. à s. rase de sucre roux ou de miel, 30 g de beurre.

Allumez le gril du four. Nettoyez les poireaux en ne gardant que le blanc. Découpez plusieurs tronçons dans chacun d'eux, et taillez-les en lanières dans le sens de la longueur.

Entaillez la graisse des magrets. Faites-la fondre et griller dans une poêle, puis supprimez-la.

Liquéfiez le beurre dans une cocotte, ajoutez les poireaux. Laissez 10 mn à feu moyen, en couvrant. Poudrez de sucre et poursuivez 10 mn.

Mettez-les à griller (au-dessus du lèche-frite), à four chaud, tout prêt du gril, en commençant côté gras vers le haut. Laissez environ 5 mn sur chaque face, selon votre goût.

Tranchez les magrets fins et servez-les immédiatement sur un plat, accompagnés des poireaux confits.

« paupiettes » de poireaux

Pour environ 8 paupiettes : 7 très gros poireaux, 250 g de ventrêche fumée, 500 g de bœuf, 2 œufs, 2 oignons, huile, sauce tomate, 8 feuilles de basilic frais.

Nettoyez et plongez les poireaux dans l'eau bouillante 1/4 d'heure ; égouttez.

Hachez ensemble le bœuf, la ventrêche dont vous aurez retiré la couenne et l'oignon. Faites revenir 15 mn dans une grande poêle avec un fond d'huile. Laissez refroidir, ajoutez le basilic haché et les œufs. Mélangez.

Fendez délicatement les poireaux sur toute la longueur et séparez les feuilles sans les déchirer pour les ouvrir à plat. Disposez 4 feuilles côte à côte en les faisant chevaucher (le blanc vers le bas). Disposez au dessus de manière à former une croix une demi-feuille de poireaux, sur laquelle vous déposerez une cuillerée de farce. Repliez les bras de la croix puis roulez la farce dans les feuilles de poireaux. Nouez transversalement avec une autre feuille de poireau. Continuez jusqu'à épuisement des feuilles.

Réchauffez le coulis de tomate dans une poêle à bords hauts. Déposez les paupiettes de poireaux et entourez de farce s'il vous en reste.

Faites chauffer 1/4 d'heure à couvert et servez seul ou avec du riz parfumé.

blanquette aux poireaux

12 gros poireaux, 60 g de beurre, 1 kg de tranches de veau à braiser, 1 c. à s. de farine, 1 oignon, 1 petit bouquet d'herbes aromatiques (ex : 2 feuilles de sauge, 1 de laurier, thym, romarin), 1 jaune d'œuf frais, 10 cl de crème fraîche, sel, poivre.

Enlevez la première feuille des poireaux, fendez et lavez-les. Coupez-les en tronçons de 3 cm de long. Faites fondre 40 g de beurre dans une cocotte pour faire revenir 10 mn à feu assez vif, tout en remuant. Ajoutez la moitié de la hauteur d'eau (deux verres environ) et laissez cuire à feu moyen 10 mn en couvrant, puis 10 mn à découvert (il faut que ça bouillonne en permanence). Mélangez de temps en temps. Salez en fin de cuisson. Égouttez les poireaux en conservant leur jus de cuisson, gardez-les couverts pour ne pas qu'ils refroidissent.

Coupez la viande en gros morceaux, d'environ 4 cm sur la largeur de la tranche de viande. Faites fondre dans une cocotte 20 g de beurre. Faites dorer à feu vif les morceaux de viande, 2 à 3 mn de chaque côté. Déposez-les dans une assiette.

Récupérez 4 c. à s. du jus des poireaux que vous mettrez dans la cocotte. Faites-le bien chauffer puis poudrez de farine. Remuez pour faire un roux. Ajoutez peu à peu deux verres de jus des poireaux. Faites bouillir jusqu'à épaississement.

Coupez l'oignon en rondelles que vous disposerez au fond de la cocotte, dans la sauce, avec les herbes aromatiques. Posez le veau par-dessus avec le jus qui s'est formé dans l'assiette, et laissez cuire 1/2 h à feu doux. Mélangez à mi-cuisson. Salez et poivrez en fin de cuisson.

Dressez les poireaux sur un plat long allant au four, et déposez

table détaillée des recettes

Réhabilitons le poireau !	5
Conseils pratiques, abréviations	8
ENTRÉES	9
Canapés	11
Boulettes	12
Poireaux panés	13
Chutney aux myrtilles et abricots	14
Sauce au bleu et aux noix	15
Salade fraîche de Pierrette	16
Poireaux vinaigrette au basilic	17
Salade de quinoa	18
Salade moutardée	19
Timbale aux fleurs d'acacia	20
Flan de poireaux	21
Terrine facile	22
Terrine au chèvre	23
Terrine à la truite	24
Terrine au thon	25
Pâté végétal	26
SOUPES	27
La soupe de tante Jeanne	29
Soupe blanche	30
Soupe tchèque	31
Soupe aux épices	32

Soupe colorée	34
Soupe aux verts	35
Soupe rapide au cognac	36
Soupe au poulet et au crabe	37
Chiffonade aux huîtres	39

TARTES 41

L'histoire de la flamiche	43
La vraie flamiche de ma mère	44
Quiche aux poireaux	45
Quiche aux poireaux et au fromage de chèvre	46
Tarte au roquefort et aux noix	47
Tarte poivron et poireau	48
Tarte soufflée	49
Tarte de Noël	50
Tourte	51

ACCOMPAGNEMENTS ET PLATS UNIQUES 53

Galettes	55
Poireaux fondus au jambon de pays	56
Poêlée de pommes de terre et poireaux	57
Pommes de terre et poireaux à la lyonnaise	58
Pommes de terre et poireaux à l'indienne	59
Nids de pommes de terre meringués	60
Poireaux à la pizzaiola	62
Omelette	63
Soufflé aux poireaux	64
Tofu aux poireaux	65

Blé aux poireaux	66
Carottes d'Annie	67
Poireaux en compote pour Aulne	68
Mousse de Marie	69
Sauté de poireaux aux champignons	70
Poireaux au four et aux oignons	71
Purée de poireaux à la crème	72
Riz aux pignons	73
Dans des feuilles de brik...	74
... et à l'œuf et au thon	75
... et au fromage	75
Poireaux en sauce blanche	76

GRATINS **77**

Poireaux roulés au jambon	79
Macaronis	80
Purée de pommes de terre et de poireaux	81
Pommes de terre et poireaux aux aromates	82
Gratin sauce crevette	83
Gratin au céleri rave	84
Petit gratin aux noix	85
Gratin d'hiver	86
Petits gratins à la savoyarde	87
Gratin au curry	88

POISSONS **89**

Tagliatelles saumon et curry	91
Gratin à la Saint-Jacques	92
Saumon et saumonette couchés sur poireaux	93

Assiettes garnies légumes et saumonette	94
Steaks de lotte aux poireaux	96
Lotte sur lit de moutarde	98
Crevettes sur allumettes	99
Noix de Saint Jacques aux poireaux	100

VIANDES **101**

Magrets aux poireaux confits	103
Magrets aux poireaux et aux poires	104
Poulet aux noix de cajou	106
Paupiettes de poireaux	108
Sauté de veau comme Chantal	109
Blanquette aux poireaux	110
Chinoiseries montagnardes	111
Brochettes de bœuf aux raisins noirs	112

Bibliographie	115
---------------	-----

Table détaillée des recettes	117
------------------------------	-----

Mes recettes	121
--------------	-----