Avec Odette Morin

odemorin@journaldescitoyens.ca
www.journaldescitoyens.ca
Édition de décembre 2020

Le poireau

La grande famille des alliacées* nous offre, depuis la nuit des temps, de quoi donner beaucoup de saveur à nos plats. Tandis que l'oignon, l'ail, l'échalote, la ciboulette sont passés dans nos mœurs culinaires depuis très longtemps, le poireau fait parfois figure de parent pauvre de la famille, on ne lui donne pas toujours la place qu'il mériterait sur nos tables.

Le poireau est diurétique et il se démarque pour sa teneur en fibre, en magnésium, en calcium, en phosphore et en potassium. Il contient plusieurs vitamines dont les A, C, E, B1, B2. Comme les autres membres de sa famille, il est fort en composés sulfurés, lesquels, en plus de nous faire pleurer, font la joie de nos papilles tout en nous protégeant contre certains cancers.

Soupe à l'oignon et aux poireaux

Cette soupe, délicieuse et réconfortante, plait à toute la famille. Gratinée, elle fait presque l'unanimité! Ne vous inquiétez pas pour le vin, car l'alcool qu'il contient s'évaporera dès les premières minutes d'ébullition. Et pour joindre l'utile à l'agréable, vous pourrez déguster le reste de la bouteille avec la personne de votre choix!

Ingrédients

- Poireau, 1 gros en demi-rondelles
- Oignon, 1 gros émincé en demi-rondelles
- Ail, 4 gousses hachées
- Bouillon de dinde ou de poulet, 8 tasses (ou plus)
- Vin blanc sec, 1 tasse (ou plus)
- Thym frais, 1 branche ou 3 ml (1/2 cuil. à thé) de thym séché
- Persil frais haché, 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe) (facultatif)
- Sel et poivre, au goût
- Sucre, 5 ml (1 cuil. à thé) (facultatif, mais aide à la caramélisation de l'oignon)
- Huile ou beurre, 1 à 2 cuil. à soupe (ou moitié-moitié)

Préparation

Dans une casserole, faites revenir (3 à 5 minutes) dans l'huile à feu moyen chaud, tous les légumes et le thym (sauf le persil). Ajoutez le sucre, le sel et le poivre, remuez le tout (2 à 4 minutes), baissez le feu si le mélange colle. Déglacez au vin blanc et laissez ce dernier s'évaporer en remuant (quelques minutes) puis ajoutez le bouillon. Laissez mijoter le tout à feu moyen doux de 5 à 8 minutes. Ajoutez un peu de bouillon si la soupe vous semble trop épaisse. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez le persil.

Pour faire gratiner la soupe

- Baguette de pain, environ la moitié
- Fromage râpé, environ 2 tasses

Taillez le pain en cubes d'environ 1,5 cm de côté. Faites griller les cubes de pain au four à 425 ^{0}F pendant environ 10 minutes. Versez de la soupe (au ¾ de la hauteur) dans des bols à gratin individuels ou dans un plat creux (genre cocotte ou bol à soufflé en pyrex, etc.) allant au four. Déposez les croûtons grillés sur la soupe et surmontez le tout de fromage râpé au choix (ou un mélange) : gruyère, cheddar, emmenthal, tomme, raclette, etc. Faites gratiner au four à 425 ^{0}F environ 10 minutes. Laissez tiédir la soupe entre 5 et 10 minutes avant de la servir.

Bon appétit !

*Depuis l'avènement des tests d'ADN, plusieurs espèces vivantes ont été classifiées dans des groupes plus spécifiques. Les membres de la famille de l'oignon faisaient auparavant partie de la famille du lis, les liliacées.