



AVEC
ODETTE
MORIN

La délicieuse saison des poireaux

La grande famille des alliées* nous offre, depuis la nuit des temps, de quoi donner beaucoup de saveur à nos plats. Alors, l'oignon, l'ail, l'échalote, la ciboulette sont passés dans nos mœurs culinaires depuis très longtemps. Quant au poireau, il 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 champion en fibres et il est diurétique. Il a de très bonnes notes en vitamines dont, les A, C, E, B1, B2. Il est premier de classe pour certains minéraux, surtout pour le potassium, et il se démarque pour sa teneur en magnésium, en calcium et en phosphore. 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.

Vous pouvez utiliser les poireaux partout où vont les oignons. Vu qu'ils sont plus doux, vous pouvez en mettre plus. Dans les soupes, les potages, les gratins de pommes de terre (Dauphinois), les fricassées (ragoûts de viande blanche)... Le poireau est délicieux braisé dans du bouillon de volaille (après l'avoir fait revenir dans un peu d'huile ou de beurre). Un délicieux gratin de poireaux peut être fait à partir de poi-

reaux braisés sur lesquels on ajoute une béchamel et du fromage (gruyère, emmenthal, cheddar, etc.). Beaucoup plus doux et digestible que l'oignon, le poireau fait sensation en salade.

Pour congeler les poireaux, rien de plus facile. Vous n'avez qu'à les nettoyer, les trancher et les déposer dans des sacs à congélation. Vous pourrez les conserver ainsi pendant environ 5 mois. Nul besoin de les décongeler avant de les utiliser dans vos recettes. La saison des poireaux bat son plein au marché des agriculteurs, alors si ça vous fait plaisir d'acheter vos fruits et légumes du Québec sans intermédiaires, c'est le temps où jamais d'en profiter.

*Depuis l'avènement des tests d'ADN, plusieurs espèces vivantes ont été reclassifiées dans des groupes plus spécifiques. Tous les oignons étaient simplement classés dans la famille du lis, les liliacées.

Soupe à l'oignon et aux poireaux

Cette soupe, délicieuse et réconfortante, plaît beaucoup aux enfants. Ne vous inquiétez pas pour le vin, car l'alcool qu'il contient s'évaporera dès les premières minutes d'ébullition.

Ingrédients:

- Poireau, 1 gros en demi-rondelles
- Oignon, 1 gros émincé en demi-rondelles
- Ail, 4 gousses hachées
- Bouillon de dinde maison ou de poulet, 8 tasses (ou plus)
- Vin blanc, 1 tasse (ou plus)
- Thym frais, 1 branche ou 1/2 cuil. à thé de thym séché
- Persil frais, 1 à 2 cuil. à soupe haché
- Sel et poivre, au goût
- Sucre, 1 cuil. à thé (ou miel, sirop)
- 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 (3 à 5 minutes), baissez le feu si le mélange colle. Déglacez au vin blanc. Ajoutez le bouillon et laissez mijoter à feu doux

de 5 à 8 minutes. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez le persil.

Pour faire gratiner la soupe: Faites griller des tranches de baguette (ou autre bon pain) au four. Mettez de la soupe (au $\frac{3}{4}$ de la hauteur) dans des bols à gratin individuels ou dans un grand plat creux allant au four. Déposez les croûtons sur la soupe et surmontez le tout du fromage râpé (ou un mélange) de votre choix : gruyère, cheddar, emmenthal, tomme, raclette, etc. Faites gratiner au four à 400° F environ 10 minutes.

Salade de poireaux et de pommes

Je vous conseille d'utiliser une variété de pommes assez sucrées pour un meilleur équilibre des saveurs. Vous pourriez remplacer les pommes par des poires bien mûres.

Ingrédients:

- Poireau, 1 moyen en rondelles plutôt minces (partie blanche seulement)
- Pomme, 1 grosse ou 2 moyennes en tranches



- Endive, 1 grosse ou 2 moyennes émincées ou verdure de votre choix
- Huile d'olive, 1 cuil. à soupe
- Vinaigre de cidre ou de riz, balsamique blanc, 2 cuil. à soupe
- Moutarde de Dijon, 1 cuil. à thé
- Herbes fraîches au choix, 1 cuil à soupe ou plus au goût (mélange de persil et estragon, persil et cerfeuil, etc.)
- Sirop d'érable, 1 cuil. à thé ou plus au goût
- Sel et poivre au goût

Préparation: Préparez la vinaigrette avec tous les ingrédients à partir de l'huile d'olive. Parez et tranchez le poireau et mettez-le aussitôt dans un saladier avec la vinaigrette. Préparez les pommes et les endives et ajoutez-les au mélange de poireaux et de vinaigrette, remuez bien le tout. Laissez macérer la salade au frigo au moins ½ heure avant de servir.

Bon appétit!