

Caractéristiques générales

Le poireau est une plante qui supporte bien le froid et qui peut résister au gel. Au champ, il peut atteindre 1 m de haut.

Disponibilité

Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.

Manutention

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Après leur récolte, ils sont entreposés, ils sont refroidis et lavés rapidement, habituellement à l'aide d'eau glacée, pour prévenir leur dessèchement et aider à la conservation.

Manipulez-les avec soin pour éviter les dommages physiques.

Conservation en entrepôt

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Conservez-les idéalement près de 0 °C, pour une durée maximale de 2 mois.

Ils sont **sensibles à la perte d'eau** et une humidité généralement élevée (> 95 %) est recommandée.

Ils sont **sensibles au gel** à partir de -3 °C. Les signes sont des feuilles qui deviennent molle. Lors du dégel, ils se décolorent et la dégradation est accélérée.

Étalage en magasin

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Conservez-les **idéalement entre 2-4 °C** et préférez un endroit humide. Il est généralement **adéquat les asperger d'une bruine fraîche** pour prévenir leur déshydratation.

Ils sont **sensibles à l'éthylène** (gaz naturellement produit par certains fruits, qui les fait mûrir), ce qui accélère leur dégradation. **Ne jamais les placer en présence** de produits qui émettent ce gaz, comme les pommes, **les poires ou les**

Valeurs nutritives

125 ml (½ tasse) de poireau cru (47 g)	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	29 kcal	-
Glucides	6,65 g	-
Fibres alimentaires	1,3 g	4,6 %
Vitamine K	22,1 µg	18 %
Folates	30 µg	7,5 %
Manganèse	0,226 mg	9,8 %

Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisissez les poireaux droits et fermes avec des feuilles bien vertes, exempts de taches brunâtres. À déconseiller : les poireaux ramollis avec des feuilles séchées et décolorées.

Informations complémentaires

Le poireau a une saveur délicate, plus douce et plus sucrée que l'oignon. Attention de ne pas trop le cuire, il devient alors pâteux. Par exemple, la cuisson des poireaux émincés est de 3 à 5 minutes à la poêle et 10 à 15 minutes en mijoté.



Caractéristiques nutritionnelles

Le poireau fait partie de la **même famille que les oignons et l'ail**. Tel que ces aliments, il contient naturellement des composés soufrés, des flavonoïdes et des caroténoïdes. La partie colorée et verte du poireau est plus riche en caroténoïdes que la partie blanche. Le poireau contient deux types de flavonoïdes, soit les flavonols et les flavones. Ces composés auraient des **effets protecteurs contre plusieurs maladies chroniques** incluant le cancer.

C'est aussi une bonne **source de vitamine K**. Cette vitamine est essentielle aux fonctions de coagulation du sang. Elle serait également impliquée dans la santé des os via un impact au niveau de la densité osseuse.

En résumé, le poireau :

- Contient plusieurs composés aux propriétés antioxydantes contribuant à la prévention de maladies chroniques.
- Est une source de vitamine K, folate, manganèse et fibres.



Saviez-vous qu'il existe trois espèces de poireaux au Québec ? La différence entre elles est la couleur verte : l'espèce estivale a un feuillage vert clair, celle d'automne, vert foncé et celle d'hiver, vert très foncé, presque bleuté.

Commanditaire :



Complètement poireau!

Conservation domestique

Au réfrigérateur, il se conserve environ 1 à 2 semaines. Conservez-les intacts dans le bac à légumes afin d'éviter le dessèchement. Cuit et réfrigéré, le poireau risque de noircir et de devenir indigeste après quelques jours.

Nettoyez soigneusement le poireau pour en éliminer la terre ou le sable emprisonné entre ses feuilles au moment de le cuisiner. Pour faciliter cette tâche, coupez le poireau en 2 sur le sens de la longueur tout en laissant la base intacte puis nettoyez-le sous l'eau.

Utilisations culinaires

C'est un classique des **papillotes!** Ajoutez-le à vos poissons, volailles et légumes en papillote pour profiter de son goût délicat et aromatique.

Il fait de délicieux **potages**, seul ou avec d'autres légumes.

Faites cuire les poireaux à la vapeur jusqu'à tendreté puis accompagnez-les d'une vinaigrette. Parfait pour les mettre en valeur.

Intégrez-le dans les **gratins, quiches et sautés** pour les parfumer.

Il accompagne très bien les **plats de pâtes**, notamment lorsque incorporé aux champignons ou épinards.

Comment éviter le gaspillage ?

Pour congeler les poireaux, il suffit de les laver et de les trancher finement. Nul besoin de les blanchir. Ils se conserveront pendant 5 mois. Pour retrouver toute leur saveur, il est recommandé de les cuire sans les décongeler.

Sources : L'encyclopédie des aliments – Tout sur les légumes (Québec Amérique) | UC Davis – Postharvest technology, Maintaining produce quality and safety | PMA – Produce Manual

Partenaires :



Association des
producteurs maraîchers
du Québec



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DISTRIBUTION
DE FRUITS ET LÉGUMES
QUÉBEC PRODUCE MARKETING ASSOCIATION

PARTENARIAT
CANADIEN pour
L'AGRICULTURE

Canada Québec