



JAMAIS TROP
HIRSUTE

LE POIREAU

DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR*	MAI*	JUI*	JUI*	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
INDISPONIBLE			DISPONIBLE			SAISON		CŒUR DE SAISON			

*Période du poireau primeur

Le poireau se retrouve toute l'année sur les étals des marchés. Légume résistant, il entre dans la composition de nombreux plats grâce à son parfum si particulier et à sa saveur aillée. Originaire du Moyen-Orient, il a traversé les siècles pour être aujourd'hui le neuvième légume le plus consommé par les Français.

TROUVER LE BON PRODUIT

Un bon poireau se reconnaît à sa couleur et à son feuillage.

- Le feuillage doit être de couleur soutenue, signe de fraîcheur.
- Les feuilles doivent également être bien dressées et fermes, sans flétrissures.
- Observez la racine, elle doit avoir une forme renflée.
- La taille ne laisse pas forcément présager de la tendresse : les poireaux assez gros sont aussi tendres que les fins.

CONSERVATION

Ils se conservent 5 jours dans le bac à légumes. Les poireaux se vendent en vrac, ou en bottes. Vous en trouverez en sacs de plusieurs kilos pour les familles.

BIEN CUISINER LE POIREAU

Le poireau se mange cuit et s'incorpore dans de très nombreux plats : soupes, gratins, etc.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS c'est JAMAIS TROP

BRUSCHETTA POIREAUX OIGNON ENDIVES LARDONS



PRÉPARATION

30 min.

CUISSON

20 min. Poêle

DIFFICULTÉ

Facile

SAVEUR

Salée

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 tranches de pain
- 150 g de lardons
- 3 poireaux
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- Sel, poivre du moulin
- 2 endives

ÉTAPES

- Ouvrir en quatre et bien nettoyer les poireaux avant de les émincer.
- Éplucher et émincer l'oignon. Laver et ôter le cœur des endives, les émincer.
- Dans une poêle, faire revenir l'oignon, l'endive et les poireaux émincés dans l'huile d'olive pendant environ 10 à 15 minutes à feu moyen. Saler, poivrer.
- Dans une autre poêle bien chaude, faire revenir les lardons jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Les déposer sur un papier absorbant. Réserver.
- Toaster les tranches de pain et les garnir de fondue de poireaux, d'endives et de lardons grillés. Déguster sans plus attendre.

BRUSCHETTA POIREAUX OIGNON ENDIVES LARDONS

