


# POIREAUX

Août 2023 - Défi Zéro Gaspi

En collaboration avec le Mouvement J'aime les fruits et légumes

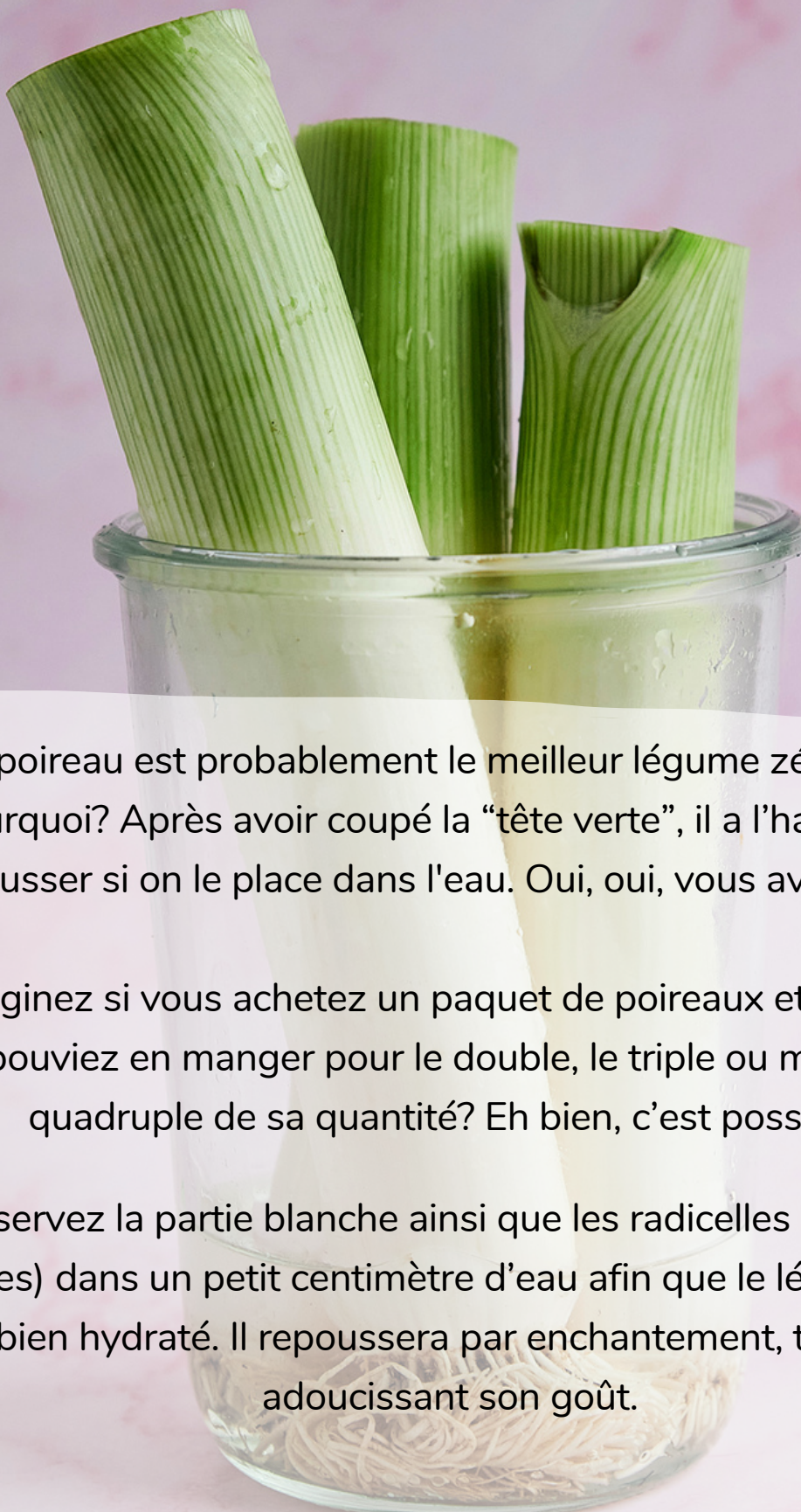






Ce mois-ci, on vous partage nos meilleures recettes pour cuisiner vos poireaux, des racines jusqu'au bout de leurs feuilles vertes, rien ne sera perdu!



A photograph of three stalks of leeks placed in a clear glass filled with water. The leeks are cut into sections, and their roots are submerged in the water. The background is a soft, out-of-focus pink and white pattern.

Le poireau est probablement le meilleur légume zéro gaspi!  
Pourquoi? Après avoir coupé la “tête verte”, il a l’habitude de repousser si on le place dans l’eau. Oui, oui, vous avez bien lu!

Imaginez si vous achetez un paquet de poireaux et que vous pouviez en manger pour le double, le triple ou même le quadruple de sa quantité? Eh bien, c’est possible!

Conservez la partie blanche ainsi que les radicelles (les petites racines) dans un petit centimètre d’eau afin que le légume reste bien hydraté. Il repoussera par enchantement, tout en adoucissant son goût.



### **Astuce de conservation**

Les verts de poireaux ont tendance à jaunir rapidement. Lorsqu'ils ont piètre allure, on a souvent envie de les mettre au compost. Taillez-les plutôt et conservez-les dans un contenant hermétique, au réfrigérateur. Ils resteront intacts pendant plusieurs jours, voire même une à deux semaines.





# Radicelles de poireaux

Vous serez probablement surpris d'apprendre que les petites racines de poireaux sont comestibles!

Nettoyez-les bien et essorez-les afin de bien les assécher.  
Vous pourrez ensuite les faire frire dans l'huile.

En collation sur une trempette ou en garniture de salade,  
les radicelles de poireaux sont à adopter.

Vive le zéro gaspi!







# VERTS DE POIREAUX ET LEUR VINAIGRETTE

Rendement : 4 portions    Temps de préparation : 10 minutes    Temps de cuisson : 5 minutes    Congélation : 3 mois, sans vinaigrette

## Ingrédients

- 4 “verts de poireaux”, bien lavés et coupés en deux afin d'obtenir 8 tronçons
- Un reste de vinaigrette, au goût (voir la page suivante)
- Quelques câpres
- Quelques tiges d'herbes fraîches (coriandre, basilic, aneth, etc.) hachées finement
- Sel et poivre, au goût

## Préparation

1. Cuire à la vapeur 5 minutes ou blanchir à l'eau bouillante 2 minutes.
2. Plonger sous un jet d'eau froide ou dans un grand bol d'eau froide pour arrêter la cuisson et conserver la couleur verte.
3. À l'aide d'un linge propre, éponger les poireaux pour en retirer l'excédent d'eau.
4. Arroser généreusement de vinaigrette et garnir de câpres et de tiges d'herbes fraîches, au goût. Saler et poivrer.

Les poireaux apprêtés de cette façon constituent un accompagnement de repas idéal pour une grillade sur le BBQ ou tout simplement pour ajouter un peu de verdure dans l'assiette!



## **Vous n'avez pas de reste de vinaigrette sous la main?**

Pas de problème, voici une recette de vinaigrette facile à réaliser qui se mariera très bien avec le goût des poireaux.

Vous n'avez qu'à bien mélanger ces ingrédients et le tour est joué!

90 ml (6 c. à soupe) d'huile d'olive

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique

15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable

15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon

Sel et poivre, au goût





# COMPOTÉE DE POIREAUX

Rendement : 4 à 6 portions

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : variable

Congélation: 3 mois

## Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile ou de beurre
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 5 ml (1 c. à thé) d'épices au goût (poudre d'oignon, herbes séchées, etc.)
- 1 vert de poireau, bien nettoyé et haché finement
- 30 ml (2 c. soupe) de vinaigre ou de vin
- 30 ml (2 c. soupe) de sucrant (miel ou sirop d'érable)
- Sel et poivre, au goût

## Préparation

1. Dans une poêle à feu moyen, chauffer l'huile ou de beurre et ajouter l'ail et les épices, sans les faire brûler.
2. Ajouter le vert de poireau haché et cuire pendant environ 3 minutes, ou jusqu'à ce que le poireau ait une légère coloration dorée.
3. Déglacer avec du vinaigre et ajouter le sucrant (facultatif). Saler et poivrer.
4. Poursuivre la cuisson encore 3 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange soit en compote.

**Vous désirez faire des économies de temps, d'argent et d'énergie?**

Cuisinez tous les verts de poireaux à la fois!

Vous ne ferez qu'une seule cuisson, mais le potentiel de cuisiner plusieurs recettes sera encore plus grand, car vous serez toujours prêts à en ajouter dans vos plats quotidiens.



## **Intégrez la compote de poireaux dans vos recettes préférées!**

Une fois votre compote de poireaux tiédie, vous pouvez en faire une recette originale en l'utilisant comme farce pour une protéine (tofu, poitrine de poulet, etc). Il suffit de déposer la compote au centre de votre protéine et saisir cette dernière dans une poêle chaude avec un peu d'huile. Poursuivre la cuisson au four jusqu'à ce que la protéine soit bien cuite. Tailler en tranches au moment de servir.

Sur cette photo, nous avons farci un bloc de tofu ferme avec la compote de poireaux. Le tofu a ensuite été mariné dans un fond de pot et nous l'avons fait griller au four. C'était délicieux!



Pssst!

À la page suivante, on vous partage notre astuce pour donner une deuxième vie à cette recette.



# SAMOSSAS DE POIREAUX

Il suffit de hacher finement le bloc de tofu et l'ajouter à la compote de poireaux pour en faire une délicieuse farce pour des samossas... de poireaux!  
Eh oui! Utilisez les feuilles de poireaux pour remplacer les feuilles de brick.  
Vous pourrez faire les bouchées en les faisant frire dans un peu d'huile à la poêle ou à la friteuse.



Voici un aperçu du résultat final. À manger avec une petite trempette vide-frigo!  
Vous pourriez aussi les farcir avec un surplus de purée de légumes. Miam!



## **Astuce nettoyage**

N'oubliez pas de bien nettoyer les poireaux, surtout les "verts".

La saleté s'y cache bien et il est important de toute la retirer, autant pour la texture en bouche que pour la salubrité alimentaire.

Le jet d'eau tiède sera votre meilleur allié, mais vous pourriez également faire tremper environ 5 minutes dans un saladier d'eau, avant de secouer.

De plus, si vous désirez les congeler, assurez-vous que les poireaux taillés soient propres et bien secs avant de les conserver au congélateur.





## Crédits

Ce cahier téléchargeable est rendu possible grâce à notre partenaire  
Le Mouvement J'aime les fruits et légumes.

Merci également à Cultures de chez nous - Complètement Poireau  
pour la participation dans ce cahier.

Inscrivez-vous au Défi Zéro Gaspi — à chaque mois vous recevrez un cahier de recettes et nous  
vous proposerons un défi à relever.

**Création de contenu,  
graphisme et  
styliste culinaire**

Florence-Léa Siry

**Révision**

Amaryllis Ricard-Lafond

**Photographe**

Josiane de la Sablonnière



**CULTURES  
DE  
CHEZ NOUS**

**Québec** 

Le projet a été rendu possible grâce au soutien du  
Mouvement J'aime les fruits et légumes soutenu  
financièrement par le gouvernement du Québec

