



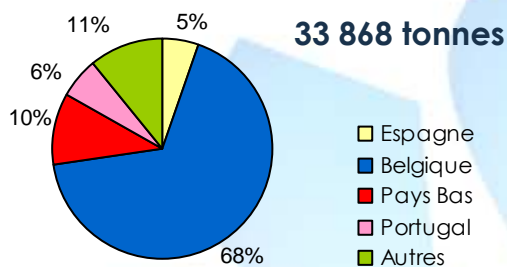
## Historique

Consommé au départ par les Égyptiens, il était très apprécié, notamment par l'empereur Néron qui s'en servait pour s'éclaircir la voix. Il est aussi l'emblème du Pays de Galles, suite à une bataille au cours de laquelle les Gallois avaient ajouté une tige de poireau à leur chapeau pour se distinguer de l'ennemi.

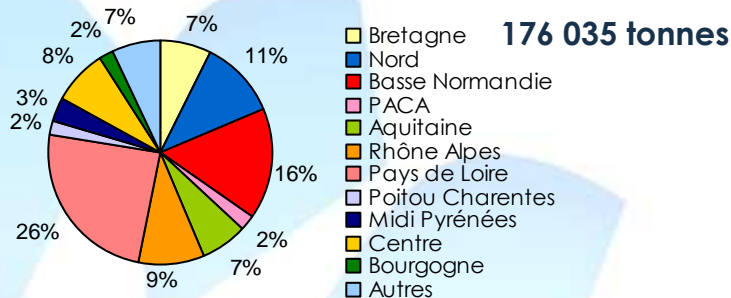
## Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007

### Importations



### Production française



**RHD** | 7 400 tonnes achetées (4% de PDM)  
dont 35% Collective et 65% Commerciale  
Prix moyen d'achat : 1,32€ HT/kg

**GMS** | 12ème légume le plus acheté  
2,8 kg/ménage/an en moyenne  
Quantité moyenne par achat : 760g

## Caractéristiques techniques

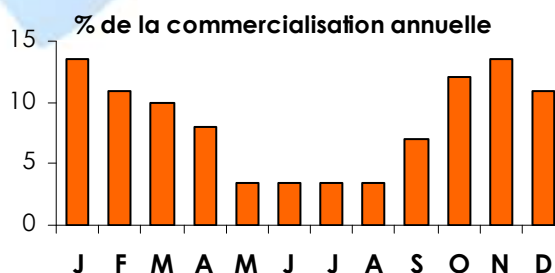
| Calibres             |        |              |
|----------------------|--------|--------------|
| Catégorie - Diamètre |        |              |
| primeurs             | cat II | diam > 8 mm  |
|                      | cat I  | diam > 8 mm  |
| autres               | cat II | diam > 10 mm |
|                      | cat I  | diam > 10 mm |

| Conservation  |                         |                       |
|---|-------------------------|-----------------------|
| sensibilité au froid  | température de stockage | durée de vie en rayon |
| résistant   | 4-7°C                   | 2 jours               |
| conditions de conservation  |                         |                       |
| Le froid humide (chambre froide, 98% d'hygrométrie relative) est adapté à une conservation de moyenne durée (1 à 3 semaines). |                         |                       |

| Conditionnement |                                |                         |                |                                |                                 |
|-----------------|--------------------------------|-------------------------|----------------|--------------------------------|---------------------------------|
| Origine         | Dimensions colisage LxIxH (cm) | Type colisage           | Poids net (kg) | Nbre de colis / palette 80x120 | Nbre de colis / palette 100x120 |
| Nord            | 50x30x14                       | vrac                    | 5              | 72                             | 96                              |
| Nord            | 57x38x19                       | vrac                    | 10             | 36                             | 45                              |
| France          | 59,5x33x11,5                   | vrac                    | 5              | 60                             | 90                              |
|                 | 60x40x19                       | vrac, caisse pliante    | 10             | 36                             | 45                              |
|                 | 60x40x11,5                     | vrac, caisse pliante    | 5              | 60                             | 75                              |
|                 | 60x40x17                       | vrac, caisse pliante    | 7              | 40                             | 50                              |
| Nord            | 57x38x19                       | 15x500 g                | 7,5            | 36                             | 45                              |
| Nord            | 57x38x19                       | 10x1 kg                 | 10             | 36                             | 45                              |
| Nord            | 57x38x19                       | 15x2 kg                 | 10             | 36                             | 45                              |
| France          | 59,5x39x20                     | 10x1 kg                 | 10             | 36                             | 45                              |
|                 | 60x40x19,5                     | 10x1 kg, caisse pliante | 10             | 36                             | 45                              |
|                 | 60x40x18                       | 10x1 kg, caisse pliante | 10             | 40                             | 50                              |

## Calendrier de commercialisation

|                    | J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Pays de Loire      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Centre             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Rhône Alpes        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Basse Normandie    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Ile de France      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Nord Pas de Calais |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Poitou Charentes   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Belgique           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Pays Bas           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Espagne            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |



Commercialisation plus importante en hiver pour les produits français comme pour les importations.



## Différentes variétés

| type             | variété    | caractéristiques variétales  | origine                               | J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D |
|------------------|------------|--|---------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fut moyen à long | Le Premier | Diamètre réduit. Feuillage assez clair. Poireau de printemps et d'été.   | Ile de France                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                  | Profina    |  | Pays de la Loire                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                  | Primor     |  | Belgique, Pays Bas                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                  | Tilina     |  | Nord                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                  |            |  | Rhône Alpes                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                  |            |  | Basse Normandie                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                  |            |  | Provence                              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Fut court        | Derrick    | Diamètre important. Feuillage vert bleuté. Très solide. Poireau d'hiver. | Pays Bas                              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                  | Blizzard   |  | Pays de la Loire, Nord, Ile de France |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                  |            |  | Basse Normandie, Provence, Belgique   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

**Appellation d'origine IGP et Label Rouge: Poireaux de Créance** (Normandie), de novembre à avril



## Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : [aprifel.com](http://aprifel.com)

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

| Composants majeurs (g pour 100g) |     | Vitamines (mg pour 100g) (% des ANC) |           | Autres (mg pour 100g) |     | Portion moyenne recommandée (en g) |         |                |
|----------------------------------|-----|--------------------------------------|-----------|-----------------------|-----|------------------------------------|---------|----------------|
| Glucides                         | 4   | C                                    | 30 (20%)  | Calcium               | 31  |                                    | Entrées | Accompagnement |
| Protides                         | 2   | A                                    | 2         | Potassium             | 256 | Enfants                            | 60      | 100            |
| Lipides                          | 0,3 | B1                                   | 0,07 (5%) | Phosphore             | 35  | Ados                               | 100     | 150            |
| Apports énergétiques             |     | B2                                   | 0,04      | Magnésium             | 11  | Adultes                            | 100     | 150            |
| Kjoulés                          | 113 | PP                                   | 0,4       | Sodium                | 12  | Personnes âgées                    | 80      | 150            |
| Kcalories                        | 27  | B5                                   | 0,13      | Fibres (g)            | 3,5 |                                    |         |                |
|                                  |     | B6                                   | 0,3 (14%) | Eau (g)               | 91  |                                    |         |                |
|                                  |     | B9                                   | 0,1 (33%) |                       |     |                                    |         |                |
|                                  |     | E                                    | 1 (8%)    |                       |     |                                    |         |                |

Il est intéressant de **consommer intégralement** le poireau -le «blanc» et le «vert»- pour bénéficier de la totalité de ses atouts nutritionnels. Riche en provitamine A, en vitamines C et E, et en fibres, il participe à une protection contre l'apparition de certains **cancers**.

L'association faible apport calorique (35 kcalories aux 100 g) et teneurs vitaminiques et minérales élevées lui donne une haute densité nutritionnelle. Ses **propriétés diurétiques** s'expliquent par la présence de glucides spécifiques, les fructosanes, et un rapport potassium/sodium élevé.

Grâce à sa teneur élevée en fibres, il régularise le **fonctionnement intestinal** : pectines et cellulose stimulent en douceur les mouvements de l'intestin.

## Conseils d'utilisation

### Astuces d'utilisation

Le cuire dans de l'eau bouillante salée, toujours **à découvert** permet d'éliminer les composés soufrés et d'améliorer sa tolérance. Consommé **froid ou tiède** avec une vinaigrette, avec une sauce béchamel, ou tout simplement un beurre fondu ou de la crème fraîche et du citron. On en fait aussi des **gratins**, des **tartes** et des **potages**. Un bout de poireau ciselé fait une très bonne garniture aromatique et arrange bien un court-bouillon.

### Particularités RHD

Modérément utilisé en frais, les produits 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> gamme étant privilégiés. Principalement proposé **en hiver**, surtout **en entrée**.