

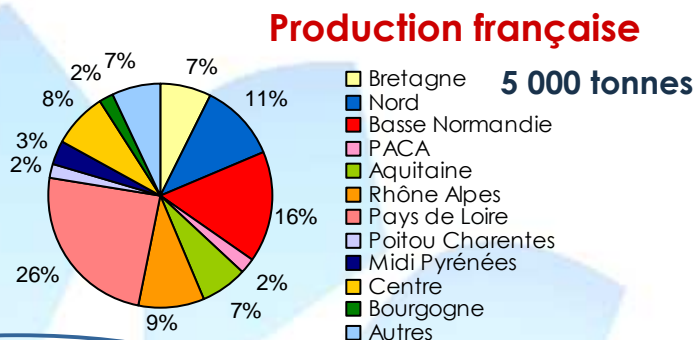
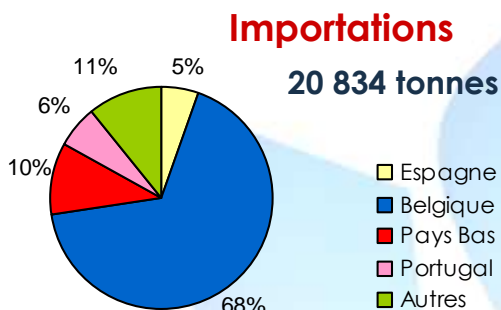


Historique

Consommé au départ par les Egyptiens, 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



12^{ème} légume le plus acheté
2,8 kg/ménage/an en moyenne
760g par acte d'achat

Saisonnalité

| | 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 | | | | | | | | | | | | |

Principale période de commercialisation **en hiver** pour les produits français comme pour les importations, sauf pour le **primeur**, au printemps.



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

Le consommer intégralement (le «blanc» et le «vert») permet de bénéficier de la totalité de ses atouts nutritionnels.

Riche en provitamine A, en vitamines C, B9 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**.

Propriétés diurétiques indéniables avec la présence de glucides spécifiques, les fructosanes, et un rapport potassium/sodium élevé.

Sa teneur élevée en fibres (pectines et cellulose) régularise le fonctionnement intestinal.

| Portion moyenne recommandée (en g) | | |
|------------------------------------|---------|----------------|
| | Entrées | Accompagnement |
| Enfants | 60 | 100 |
| Ados | 100 | 150 |
| Adultes | 100 | 150 |
| Personnes âgées | 80 | 150 |

Conseils

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.



La couleur du feuillage doit être franche et de coupe nette comme gage de fraîcheur. Lavés et parés correctement.