



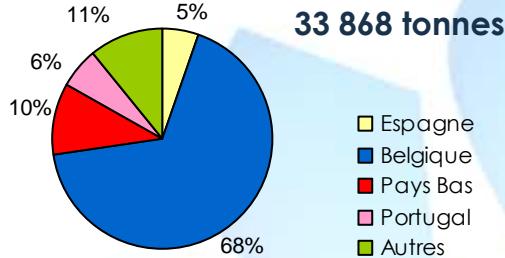
## Historique

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.

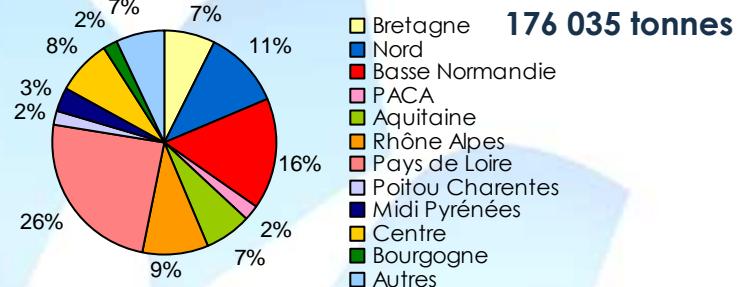
## Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007

### Imports



### 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

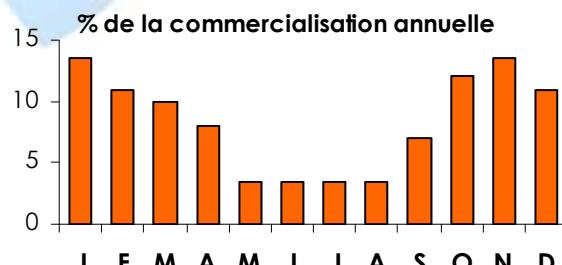
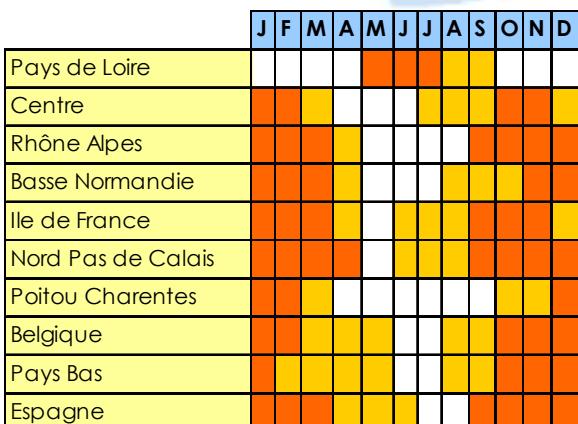
## Caractéristiques techniques

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 LxLxH (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



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												
Fut court	Derrick	Diamètre important. Feuillage vert bleuté. Très solide. Poireau d'hiver.	Rhône Alpes												
	Blizzard		Basse Normandie												
			Provence												
			Pays Bas												
			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)	
Glucides	4
Protides	2
Lipides	0,3
Apports énergétiques	
Kjoules	113
Kcalories	27

Vitamines (mg pour 100g) (% des ANC)	
C	30 (20%)
A	2
B1	0,07 (5%)
B2	0,04
PP	0,4
B5	0,13
B6	0,3 (14%)
B9	0,1 (33%)
E	1 (8%)

Autres (mg pour 100g)	
Calcium	31
Potassium	256
Phosphore	35
Magnésium	11
Sodium	12
Fibres (g)	3,5
Eau (g)	91

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

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**.