



Le Poireau

Bienfaits

Autrefois appelé « asperge du pauvre », le poireau fait partie de la famille des alliacées, même famille que l'ail et l'oignon. Les flavonoïdes et les saponines contenues dans le poireau lui confèreraient un bon rôle dans la diminution du taux de cholestérol. Étant un légume contenant peu d'antioxydants, il reste un bon choix pour ces nombreuses vitamines (A, B6, B9, C et K) et ses minéraux. Enfin, le poireau est reconnu pour ses propriétés diurétiques, soit qui augmente la production d'urine.

Préparation

Peler la première couche du poireau, puis couper la racine. La partie verte peut être réservée à la confection de bouillon.



Recette - Cari de légumes et poireaux

Portions : 4 Préparation : 15 minutes Cuisson : 25 minutes

Ingrédients

- 250 gr (3 tasses) de poireaux tranchés
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail hachées
- 10 ml (1 c. à thé) de gingembre frais, haché finement
- 540 ml (1 boîte de 19 oz) de lentilles en conserve, rincées et égouttées
- 4 carottes, coupées en tronçons
- 1 chou-fleur, en petits bouquets
- 2 poivrons rouges, coupés en morceaux
- 2 courgettes, coupées en tronçons
- 398 ml (1 boîte de 14 oz) de lait de coco
- 75 ml (1/3 de tasse) de coriandre fraîche, ciselée
- 15 ml (1 c. à soupe) de cari en poudre
- Sel et poivre, au goût

Étapes

- 1- Dans une grande casserole, faire revenir les poireaux dans l'huile d'olive.
- 2- Ajouter l'ail, le gingembre, le cari et poursuivre la cuisson 1 minute.
- 3- Ajouter les carottes, les poivrons, le chou-fleur et le lait de coco.
- 4- Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter 15 minutes.
- 5- Ajouter les courgettes et poursuivre la cuisson 7 minutes.
- 6- Ajouter enfin les lentilles et la coriandre. Bien mélanger le tout et assaisonner.

Sources :

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=poireau_nu

<http://www.completementpoireau.ca/liste-recettes/cari-legumes-poireaux>

<http://www.masantenaturelle.com/chroniques/sante/poireau.php>

