

Les atouts nutritionnels du poireau

Le poireau se présente comme un légume frais de composition assez classique : il est très riche en **eau** (plus de 85 %), en fibres (environ 3,5 %), et il n'apporte que **peu d'énergie** (27 kcalories aux 100 g), énergie essentiellement fournie par des glucides, fructose et glucose en majorité, présent surtout dans la partie «blanche». La partie «verte» contient plutôt des fibres.

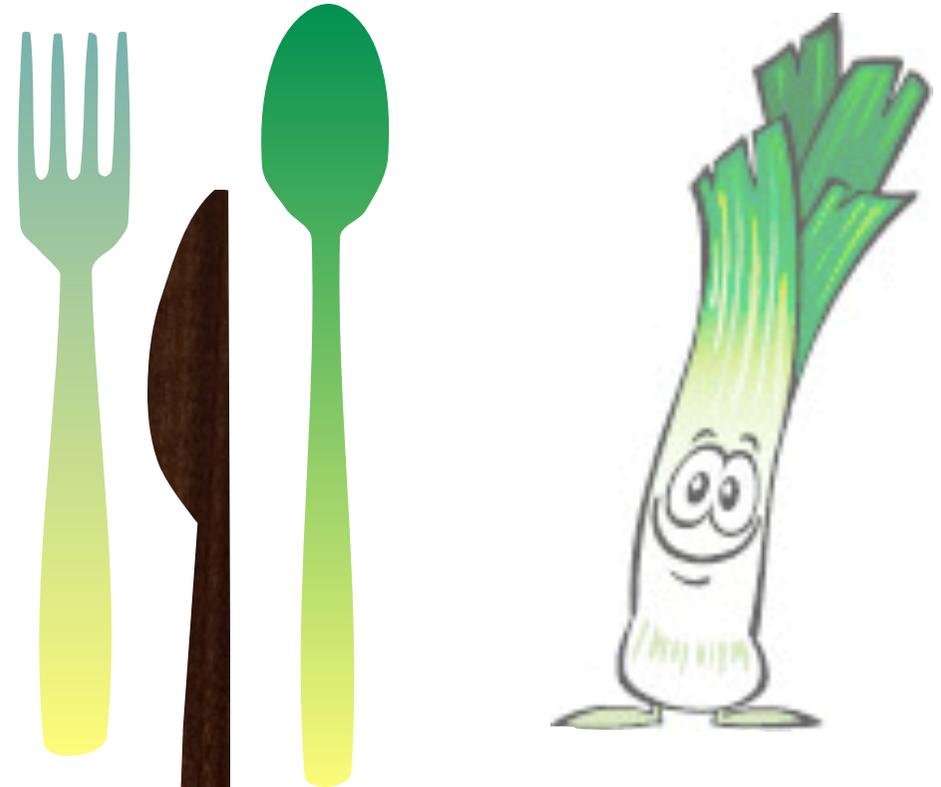
Les **teneurs vitaminiques** varient elles aussi selon la partie du poireau considérée : moins élevées dans le «blanc», plus abondantes dans le «vert».

Pour les vitamines du groupe B (toutes bien représentées), les différences sont relativement modérées. Mais pour la provitamine A (ou carotène) 0,5 mg/100 g en moyenne, les variations sont très marquées : le «vert» en fournit des quantités particulièrement intéressantes (2 mg aux 100 g en moyenne). Il en est de même pour la vitamine C, beaucoup plus abondante également dans le «vert», on en trouve en moyenne 30 mg, 18 mg seulement dans le «blanc». Dans l'ensemble du légume, l'**apport minéral** est varié. La teneur élevée en potassium (256 mg), associée à un faible taux de sodium, accentue ses propriétés diurétiques. On relève des quantités appréciables de calcium (31 mg), de magnésium (11 mg), de fer (0,9 mg en moyenne), ainsi que la présence de nombreux **oligo-éléments** (cuivre, zinc, bore, manganèse, sélénium, iode, etc.).

Les composés soufrés sont abondants, comme dans tous les aliments de cette famille (ail, oignon). Ils sont à l'origine de l'odeur caractéristique du poireau.

Source : Aprifel

Atelier diététique



*Menu
d'hiver*



Marie TAUPIN, Diététicienne

Les recettes de cet hiver

POURQUOI METTRE LE POIREAU AU MENU?

✓ PARCE QUE :

- Offert sur le marché pendant une bonne partie de l'année, il relève les salades et convient aussi aux plats cuisinés.
- La soupe aux poireaux et aux pommes de terre est un classique des jours froids.

✓ ET SURTOUT :

- Puisqu'il fait partie de la famille des oignons, il pourrait protéger de certains cancers.

Que vaut une « portion » de poireau?

| Poids/volume | Poireau cru, 125 ml | Poireau bouilli, 125 ml |
|---------------------|---------------------|-------------------------|
| Calories | 29 | 17 |
| Protéines | 0,7 g | 0,5 g |
| Glucides | 6,7 g | 4,2 g |
| Lipides | 0,1 g | 0,1 g |
| Fibres alimentaires | 1,3 g | 0,5 g |

Source : Santé Canada. Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2005.

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

| | Calories | Protéines | Lipides | Glucides |
|----------------------------|----------|-----------|---------|----------|
| Cake au poireau et au thon | 283 Cal | 13 | 14 | 26 |
| Mousse légère à la poire | 230 Cal | 11 | 14 | 15 |

Cake au poireau et au thon



Pour 6 personnes

- 1 poireau
- 2 échalotes
- 50 ml d'huile d'olive
- 200g de farine

- 4 oeufs
- 1 sachet de levure chimique
- 200g de thon au naturel
- sel
- poivre

Réalisation

- Préchauffer le four à 210°C (Th.7).
- Pendant ce temps, émincez les poireaux et les échalotes. Faire revenir dans une poêle avec un peu d'eau. Saler et poivrer. Laisser cuire jusqu'à ce que le poireau soit fondu.
- Préparer la pâte avec la farine, les oeufs, l'huile, la levure et mélanger jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse.
- Ajouter le poireau et le thon émietté et enfourner 40 minutes.

Mousse légère à la poire



Ingrédients pour 3 personnes

- 3 poires
- 3 oeufs
- 100 ml de crème fraîche épaisse à 15% de MG
- vanille liquide

Réalisation

- Éplucher et mixer les poires.
- Ajouter les jaunes d'oeufs, la crème fr et bien mélanger.
- Monter les blancs en neige et les incorporer à la préparation délicatement.
- Verser dans des ramequins ou des verrines.
- Réserver au frais au moins 3 heures.