

La Normandie Gourmande

EN
SAVOIR
PLUS

LES FRUITS ET LÉGUMES

Le Poireau

Présentation du produit

En Normandie, les terres agricoles sont propices à la production de légumes de qualité. On compte sur son territoire une production d'environ 20 légumes. Cette production est le résultat d'une vraie tradition et d'un savoir-faire qui se transmet au fil des générations.

Le poireau, tu peux le reconnaître facilement à ses couleurs blanche et verte et sa forme allongée. C'est une plante potagère qui se cultive toute l'année. Il s'agit d'un légume d'hiver, mais il existe tellement de variétés que tu peux en trouver toute l'année. Le poireau se consomme selon les envies, cru en vinaigrette ou cuit. Tout est bon dans le poireau, même si le blanc est plus tendre que le vert. À toi de le cuisiner, poêlé, sauté, en gratin, en papillote ou encore dans une soupe.



Nutrition

Le poireau t'apporte très peu de calories mais il est riche en vitamines A, E et C, qui protègent tes cellules. Il contient aussi des fibres qui facilitent ta digestion. Le poireau permet également d'avoir une bonne élimination au niveau de tes reins. Pour respecter les recommandations du PNNS*, mange au moins 5 fruits et légumes par jour. Et pourquoi pas des poireaux ?

Qualité

En Normandie, le poireau de Créances bénéficie du Label Rouge et d'une IGP. Il a pu l'obtenir grâce à sa qualité et à sa technique de production. La production de poireaux normands représente 16 % de la production française (c'est le 1^{er} rang !).

* Programme National Nutrition Santé.



Source : IRQUA-Normandie.

Télécharge d'autres fiches sur les produits de Normandie, des recettes et bien d'autres surprises sur www.normandie-gourmande.fr (rubrique « Malle aux trésors »).