

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.

En Normandie, on récolte le poireau en automne et en hiver. Il s'agit plus précisément d'un légume feuille. Il existe 2 variétés spécifiques dans la région : les Monstrueux de Carentan et les poireaux de Créances. La production des premiers ne représente qu'une petite partie de la production de poireaux normands. Il s'agit d'une production traditionnelle de gros poireau à fût court (blanc de poireau) et à grosses feuilles vertes (vert de poireau), qui se récolte en automne. Quant aux poireaux de Créances (comme les carottes de Créances), ils ont la particularité de pousser dans le sable, près des bords de mer. Cet environnement leur confère une couleur, une qualité et un goût particuliers. Leur mode de production est quasi identique à celui des carottes des sables de Créances, à une seule différence près : en fin de récolte, le sol est enrichi en fumure (un mélange de fumier et de matières minérales), pour nourrir le sol avant la plantation suivante.

Le poireau se consomme de bien des manières : cru en vinaigrette, ou cuit en vapeur, en gratin, en bouillon, poêlé... Quand on le prépare, le poireau fait pleurer. C'est normal, il fait partie de la même sous-famille que l'oignon. Comme ce dernier, le poireau cache, entre chaque feuille, une petite pellicule qui fait monter les larmes. Il fait aussi partie des éléments composant le bouquet garni, un bouquet aromatique (composé de verts de poireaux, de tiges de persil, de branches de thym et de feuilles de laurier) qui apporte une touche de saveur en cuisine.



Nutrition

La composition du poireau lui permet de couvrir nos besoins en certains microéléments. Il contient un faible apport en calories mais une forte teneur en vitamines et minéraux, comme les vitamines A, C et E qui ont un rôle de protecteur et d'antioxydant sur les cellules. Sa teneur élevée en fibres facilite le fonctionnement du transit intestinal. On lui attribue également des propriétés diurétiques lorsqu'il est consommé en bouillon.

Le PNNS* recommande de manger au moins 5 fruits et légumes par jour, comme le poireau.

Métier : agriculteur ou maraîcher

Les poireaux sont cultivés par les agriculteurs ou les maraîchers, selon un cahier des charges spécifique. Tout au long de la chaîne de production, ils doivent mettre en œuvre leur savoir-faire pour obtenir un produit de qualité optimale. C'est à cette seule condition que leurs produits pourront obtenir le Label Rouge et l'IGP. Prenons l'exemple du poireau de Créances. Avant les plantations, il faut préparer le sol en enterrant la fumure, qu'on recouvre de sable entre deux

plantations pour permettre à la terre de se régénérer. Une fois ces éléments nutritifs décomposés et absorbés par le sable, vient la plantation. Le sable est régulièrement manipulé pour assurer une certaine ventilation. Une irrigation rigoureuse est nécessaire pour permettre aux poireaux de se développer correctement. Avant l'hiver, les plantations sont recouvertes d'une couche épaisse (15 cm environ), de paille. Cette protection leur permet de poursuivre leur évolution et favorise leur conservation. La récolte des poireaux de Créances s'effectue de novembre à avril.

Qualité

En Normandie, les poireaux de Créances bénéficient du Label Rouge et d'une IGP. Ces signes de qualité attestent que le produit labellisé possède un ensemble de caractéristiques spécifiques établissant un niveau de qualité supérieure à celui d'un produit courant similaire. Ils ont obtenu ce label grâce à trois signes de qualité majeurs : saveur, couleur et fraîcheur. Les poireaux de Créances sont très appréciés pour leur saveur de noisette.

* Programme National Nutrition Santé.



Source : IRQUA-Normandie.

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