





-  Leek
-  Puerro
-  Lauch
-  Porro

# Léo le Poireau

## NOM D'ORIGINE

Le nom de poireau provient du terme « porées », des soupes consommées au Moyen Âge, dans lesquelles il était souvent utilisé.

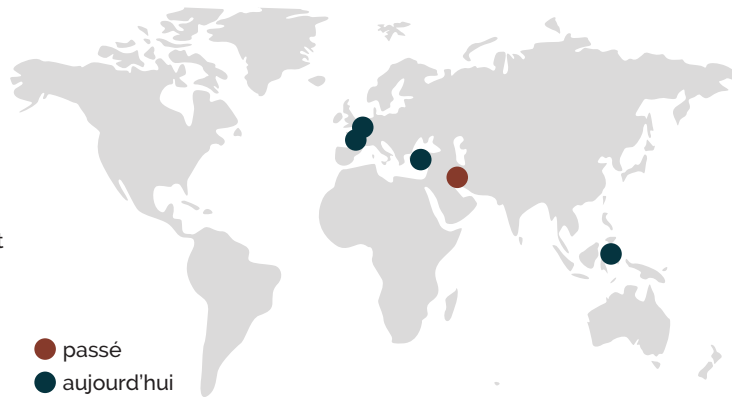
### Pour la petite histoire...

Le poireau est cultivé et dégusté depuis des millénaires en Egypte où il symbolisait la victoire : le pharaon Kheops en offrait à ses meilleurs guerriers. Durant l'Antiquité, les Romains l'appréciaient beaucoup. L'empereur Néron en consommait en grande quantité pour adoucir ses cordes vocales. Ce sont d'ailleurs les Romains qui introduisent le poireau en Grande-Bretagne. Au cours d'une guerre, les soldats gallois en avaient planté dans leurs chapeaux comme signe de reconnaissance. Vainqueurs de la bataille, le poireau est devenu le symbole du Pays de Galle.



### D'où vient le poireau ?

A l'origine le poireau provient du Proche Orient.



- passé
- aujourd'hui



### Et aujourd'hui ?

En Indonésie, en Turquie, en France et en Belgique



### J'en veux dans mon jardin !

J F M A M J J A S O N D



- Semis
- Plantation
- Récolte



### Quels sont ses bienfaits ?



Système immunitaire



Diurétique



Anti-fatigue



Pour le transit



Pour la croissance



Hydratation



### Allez ! Aux fourneaux !

### Flamiche aux poireaux

Pour 4 personnes  
Préparation : 15 min  
Cuisson : 30 min

#### INGRÉDIENTS

- 500 g poireaux
- 200 g de lardons fumés
- 4 cuillères à soupe de farine
- 25 cl de lait
- 3 œufs
- 75 g de gruyère râpé
- 1 pâte brisée ou feuilletée (au choix)

#### ÉTAPE

- 1 - Faire blanchir les blancs de poireaux.
- 2 - Faire revenir les lardons, puis ajouter la farine hors du feu pour former un mélange homogène mais épais. Y ajouter les blancs de poireaux.
- 3 - Délayer avec le lait pour obtenir une béchamel épaisse. Ajouter les 3 jaunes d'œufs 1 à 1 en remuant progressivement, puis y ajouter du gruyère râpé.
- 4 - Battre les blancs en neige et les incorporer à la préparation.
- 5 - Verser sur la pâte brisée ou feuilletée et saupoudrer de gruyère râpé.
- 6 - Faire cuire au four à 180° C pendant 30 min.

