

FICHE ALIMENT

Le poireau

LA PERMANENCE DIÉTÉTIQUE

Par une diététicienne nutritionniste formée aux MICI
Le mardi (14h00 - 18h00)
☎ 01 42 00 00 40 ✉ nutrition@afa.asso.fr



LE LIVRE « MANGER AVEC UNE MICI »

Avec des conseils, des recettes, des questions/réponses...
À commander sur le site de l'afa (Espace librairie)

CUITE

BOUILLON

Possibilité d'y mettre les blancs de poireau comme le vert, en association avec d'autres légumes coupés finement pour davantage de saveur par diffusion (cuisson mijotée à l'eau). En fin de cuisson, filtrer le bouillon aromatique et savoureux avec possibilité d'ajout de petites pâtes alphabet/vermicelles de blé ou riz. Il peut être bu ainsi lorsque les intestins sont très douloureux.

Excellente tolérance digestive

POTAGE / SOUPE

Cuisson dans un grand volume d'eau (aromatisée avec des herbes aromatiques mises dans un sachet à thé) et d'autres légumes tels que les carottes, navets, cèleri, chou-fleur. Permet de contribuer à ses besoins en eau. Peut-être épaissie en ajoutant des pommes de terre ou de la farine de riz. Elle peut être enrichi avec du jaune d'œuf, des crèmes de gruyère (type kiri®).

Bonne tolérance digestive

PURÉE

Émincé finement et cuit à la vapeur ou à l'étouffée, le poireau sera plus facile à mixer de façon homogène. Très aromatique, il est appréciable de l'associer à de la pomme de terre et/ou de la carotte.

Tolérance digestive est correcte.



GRATIN

Texture fondante. Le faire cuire à l'étouffée ou à la vapeur, y ajouter de la Béchamel et/ou du gruyère. Il peut être associé à du riz ou des pâtes ou des pommes de terre.
Bonne tolérance digestive.

A L'ÉTOUFFÉE

Émincé finement, le poireau cuit à l'étouffée sera mieux toléré. C'est une cuisson douce, aromatique et permet d'obtenir une texture fondante.

QUICHES & TARTES

Idéale pour une alimentation variée, possibilité d'adapter la quantité à la tolérance digestive de chacun.

L'association avec les œufs et la crème permet d'enrichir l'alimentation pour les petits appétits.

INFORMATIONS PRATIQUES



FAMILLE D'ALIMENT

FRUITS & LEGUMES



VALEURS NUTRITIVES

SOURCE DE SÉLÉNIUM, CONTIENT DE LA VITAMINE B9 ET DU PHOSPHORE RICHE EN FIBRES INSOLUBLES



DIGESTIBILITÉ

MODÉRÉE À BONNE EN FONCTION DE LA TECHNIQUE DE PRÉPARATION UTILISÉE. AMÉLIORATION DE LA DIGESTIBILITÉ AVEC LA SÉLECTION DU BLANC DE POIREAU (VS LE VERT), LE TAILLAGE (ÉMINCÉ FINEMENT), LA CUISSON ET LA TEXTURE.



MODE DE CONSOMMATION

CUIT



SAISONS

SEPTEMBRE A AVRIL

MODES DE CUISSON

- ▶ Autocuiseur : 10 min à la vapeur avec un bouillon aromatisé
- ▶ A l'étouffée : dans un wok ou une sauteuse, finement émincés, avec un peu d'huile d'olive ou tournesol et des herbes aromatiques (qui diffusent par l'intermédiaire d'un sachet à thé), laisser cuire 15min sur feu doux jusqu'à l'obtention d'une compotée.
- ▶ A l'eau : 10min dans de l'eau bouillante aromatisée et salée
- ▶ Cuit en potage, purée, gratin, à l'étouffée, blanchi à l'eau, à la vapeur, en quiche, en tarte, ... en salade ou en accompagnement. Il peut même être proposé en tant que garniture aromatique (il apportera beaucoup de saveur).

ASSORTIMENTS

- ▶ Muscade (dans une sauce blanche ou béchamel), curry (crème fraîche), citron (poireau vinaigrette/sauce hollandaise).