

Fiche théorique

Les poireaux

Nom scientifique: *Allium porrum*







Famille: Alliées (comme l'ail, l'oignon, l'échalote...)

Cycle de développement: Bisannuelle cultivée comme annuelle

Origine: Moyen-Orient et Asie centrale

Le poireau appartient à la famille royale des Liliacées renommée par la suite famille des Alliées puis récemment Amaryllidacées. Ce légume, très prisé en Europe depuis le Moyen-Age, fait partie de notre patrimoine gastronomique. Sa grande résistance au froid en fait un légume d'hiver par excellence, mais il est possible de le récolter toute l'année.

Ses besoins :

Terre	  40 cm min	 Sol meuble, frais	 Compost ++
Lumière			
Eau			
Place	15cm entre les plants		
Durée	Minimum 5 mois		

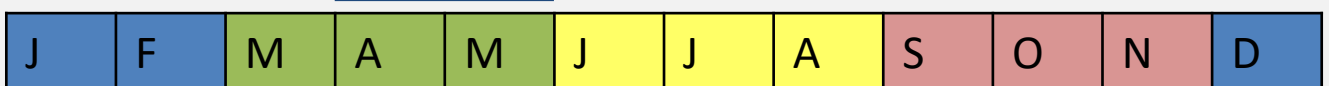
Associations intéressantes :

Pour la protection contre la teigne (ver du poireau), il est recommandé de planter les poireaux entre les rangs de carottes ou de céleris.

Conseils pour petits espaces :

Les poireaux occupent peu de place et peuvent facilement se repiquer dans les espaces vacants du potager, particulièrement entre les fraisières ou les laitues. Attention, ils ne font pas bon ménage avec les légumineuses (haricots, pois...) et choux.

1) Semer et 2) Eclaircir



3) Repiquer puis butter

Les poireaux d'hiver

4) Récolter Les poireaux d'automne puis d'hiver

Fiche théorique

Les poireaux

Intérêt des poireaux au jardin de soin :

- Certaines variétés restent présentes au jardin en hiver et se récoltent au fur et à mesure des besoins.
- Leur culture est facile et l'activité de repiquage se décompose facilement en sous activités faciles à répartir dans un groupe.
- Leur impressionnante floraison éveille la curiosité
- Les poireaux font partie de notre culture gastronomique. (voir [On en parle](#))

Dans notre consommation:

Le poireau se consomme cuit. Il est très présent dans les recettes d'hiver (soupes, gratins, quiches, pot au feu...) auxquelles il apporte son parfum si particulier. C'est le 9^{ème} légume le plus consommé en France (2,9kg par ménage et par an en 2012-2014).

Du point de vue nutritionnel, le poireau est une bonne source de fibres. Cru, il est riche en vitamines K1 et B9, qui sont en partie détruites à la cuisson. Il conserve cependant ses minéraux (cuivre, potassium, manganèse) après cuisson.

On en parle...

- Le poireau est devenu l'emblème du pays de Galles suite à une bataille durant laquelle les Gallois avaient planté un poireau dans leur chapeau pour leur permettre de se reconnaître entre eux. Le Pays de Galles est connu pour son temps pluvieux. Les poireaux apprécient ces conditions météo. Et vous?
- Lors du repiquage on pratique « l'habillage » du poireau: c'est-à-dire qu'ils sont préparés, un peu comme s'ils allaient à une fête! Cette pratique peut ouvrir sur des sujets de conversation.

→ Expression courante :

« Poireauter »: Attendre longtemps. Cette expression du XIX^{ème} siècle (à l'origine « planter son poireau ») traduit l'image du poireau droit et immobile, comme la personne qui attend en « restant plantée ».

Fiches associées: [Les différentes catégories de choux](#) / [Semer des choux en godet](#) / [Savez-vous planter les choux?](#) / [Récolter au jardin potager](#)