

POIREAU

Le **poireau** fait partie de la famille des alliacées. Il est le cousin de l'oignon, de l'échalote, de l'ail et de la ciboulette. Outre le classique potage, ce légume peut remplacer ses proche-parents dans plusieurs recettes et se démarque par son goût plus doux.

Conservez-le dès l'achat!

- Cru, entier, jusqu'à deux semaines au frigo dans le bac à légumes.
- Cuit, au frigo pour 2 jours.



Faites des réserves!
D'août à mi-octobre

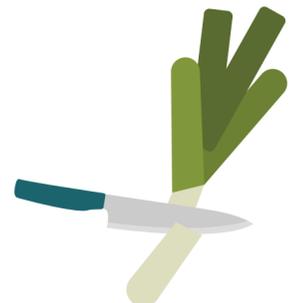
DÉGUSTEZ-LE TOUTE L'ANNÉE!



En le congelant!

Lavez, séchez et tranchez finement – même pas besoin de les blanchir! Se conserve environ 5 mois.

Idées recettes : soupe, potage ou quiche



En le déshydratant!

Lavez, séchez et coupez en rondelles de 5 mm ou moins. Séparez les différentes épaisseurs, le cas échéant. Au four, réglez à la plus basse température et laissez la porte entrouverte environ 12 heures. Au déshydrateur, réglez à 125°F pour 14 à 18 heures.

Idées recettes : soupe ou potage



Ne jetez pas le vert des poireaux, il peut être utilisé dans une soupe ou dans une quiche.



En le cannant!

Coupez le vert des poireaux à hauteur de vos bocaux. Lavez et faites blanchir 5 minutes. Laissez refroidir et mettez en bocaux puis recouvrez avec une saumure (20g de sel /litre d'eau) jusqu'à 2 cm du rebord. Pasteurisez pendant 1h30.

Idées recettes : omelette, tarte, frit comme garniture



Les indications de déshydratation sont issues du manuel du déshydrateur Hamilton Beach. Vérifiez le vôtre et fiez-vous à la texture!