

Les poireaux

Fiche nutritionnelle et informative

Le poireau est un légume appartenant à la famille des **alliées**, comme l'ail et l'oignon.

On le trouve **toute l'année**, surtout en automne, hiver et printemps.

C'est le **neuvième** légume le plus consommé par les français.

La France est le **deuxième producteur européen** de poireau derrière la Belgique et le **4ème producteur mondial**.



Le poireau se conserve jusqu'à **5 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur**. Couper le haut des feuilles pour faciliter sa conservation.

Comment trouver le bon produit ?

Le feuillage doit être de **couleur soutenue**, signe de fraîcheur. Les feuilles doivent également être bien dressées et **fermes**, sans flétrissures.

Observez la racine, elle doit avoir une **forme renflée**.

La taille ne laisse pas forcément présager de la tendresse : **les poireaux assez gros sont aussi tendres que les fins**.

Valeurs nutritionnelles :

Faible apport calorique : 27 kcal

Apport **hydrique** : 92g

Riche en **fibres** : 3,4g

Riche en **antioxydants** : propriétés anticancéreuses

Riche en vitamines et minéraux, notamment :

Riche en **vitamine K1** : 47 µg ; contribue à une coagulation sanguine normale...

Riche en **vitamine B9** : 73 µg ; rôle dans le système immunitaire...

Source de **vitamine C** : 19 mg ; contribue à l'absorption du fer, anti-fatigue, système immunitaire...

Source de **vitamine A** : 167 µg ; rôle dans la vision, système immunitaire...

Source de **vitamine B6** : 240 µg ; contribue à la formation de globules rouges, système immunitaire...

Source de **manganèse** : 340 µg ; contribue au maintien d'une ossature normale...

Source : ciqual, aprifel, interfel

Martin Gloria

EPI'SOL Pessac
8 place Germaine Tillion
33600 PESSAC

Episalpessac.org
05.56.51.48.57