



# Panier de légumes du 28 mars

## Petite et grande Histoire du poireau

Le poireau est une plante potagère issue d'une variété d'ail originaire du Proche-Orient. Il était déjà cultivé en Egypte où, selon les dires, le pharaon Kheops offrait des bottes de poireaux pour récompenser ses meilleurs guerriers. La Rome Antique lui confèrera également un statut particulier. Selon la légende, l'empereur romain Néron, dit « le porrophage », en consommait plusieurs fois par jour afin d'éclaircir sa voix et de calmer sa toux.

Ces mêmes Romains l'introduisirent en Grande-Bretagne, où l'« asperge du pauvre » atteignit son apogée en devenant le légume national gallois. Selon l'une des légendes, au VI<sup>e</sup> siècle, le Roi Cadwaladr de Gwynedd (ou, selon d'autres sources, Saint David, évangéliste du Pays de Galles) ordonna à ses soldats de porter un poireau sur leurs casques, afin de se reconnaître entre eux. En effet la bataille qu'ils s'apprêtaient à commencer contre les Saxons se tenait dans un champ de poireau. Cette histoire est sûrement inventée mais ce qui est vrai c'est que les archers gallois portaient des uniformes aux couleurs du poireau durant la Bataille de Crécy au début du 14<sup>ème</sup> siècle.

De nos jours, le poireau est porté sur les casquettes des soldats gallois le jour de la Saint David. La tradition du régiment gallois de l'armée anglaise veut que le même jour, la plus jeune recrue mange un poireau cru. Les gardes de ce même régiment portent aussi des plumes vertes et blanches à leurs chapeaux noirs composés de poils d'ours.

En France, durant des siècles, le poireau forma la base des soupes sous le nom de "porreau" ou "pourreau" qui devint le poireau au début du XIX<sup>ème</sup> siècle.

L'histoire contemporaine, beaucoup plus légère, nous apporte, quant à elle, de « jolies » expressions. C'est ainsi qu'au XIX<sup>ème</sup> siècle apparaissent des expressions comme poireauter, faire le poireau ou planter son poireau. Elles signifient une attente longue et vaine en rapport avec le statut imagé du poireau planté bien droit et immobile.

# A cuisiner : lasagne aux poireaux

## Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 450 g de poireaux (ou 2 poireaux)
  - des feuilles de lasagne (environ 6)
  - 50 g de fromage râpé
- Pour la sauce au fromage :
- 30 g de beurre
  - 30 g de farine (= 2 cuillères à soupe)
  - 500 ml de lait
  - sel et poivre
  - 100 g de fromage râpé

## Préparation:

### - Pour la sauce :

- Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu doux.
  - Ajouter la farine. Bien mélanger. Faire cuire 1 mn en remuant constamment. Le mélange doit mousser.
  - Ajouter un peu de lait (l'équivalent d'un verre). Bien mélanger jusqu'à ce que le mélange soit parfaitement homogène. Ajouter encore un peu de lait et bien mélanger à nouveau. Répéter l'opération autant de fois que nécessaire jusqu'à ce que tout le lait ait été mélangé.
  - Faire cuire à feu très doux pendant 10 mn en remuant constamment.
  - Assaisonner et ajouter le fromage (attention, certains fromages comme le parmesan ou le salers sont déjà très salés). Bien mélanger jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- Laver les poireaux et les couper en rondelles. Les faire cuire dans une grande casserole d'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Les égoutter.
- Préchauffer le four à 190° / th 5.
- Dans un plat à lasagne, superposer :
- une couche de feuilles de lasagne, la moitié des rondelles de poireaux, 1/3 de la sauce
  - une autre couche de feuilles de lasagne, le reste des poireaux, 1/3 de la sauce
  - une autre couche de feuilles de lasagne, le reste de sauce et le fromage râpé.
- Faire cuire 35 mn, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Bon appétit !