

## **Allium ampeloprasum**

Alliacées

Vivace

# UN POIREAU SANS ENTRETIEN

Vous rêvez de poireau sans souci de mineuse ? Jamais malade, le poireau perpétuel offre aussi l'avantage de se multiplier facilement. Ses feuilles, que l'on récolte toute l'année sauf en été, se dégustent en vinaigrette ou en fondue.

**L**es légumes perpétuels sont souvent les ancêtres de nos variétés actuellement cultivées : ils ont conservé de leur origine le caractère vivace, mais aussi un bouquet aromatique à la fois plus dense, épicé et nuancé. Au point que, souvent, ils sont plutôt cultivés comme condimentaires, sans être reconnus à leur juste valeur comme légumes. C'est le cas pour le poireau perpétuel, dont est issu le poireau que nous avons l'habitude de cultiver dans notre potager (*Allium porum* L.), et qui a été profondément modifié par la domestication. Leur goût est différent ; le poireau perpétuel ne remplace pas le poireau, mais il offre une variante intéressante et prend le relais entre deux récoltes au potager du traditionnel poireau. Le poireau perpétuel appartient à la grande famille des *Allium ampeloprasum*, un vaste complexe d'écotypes sauvages et de plantes cultivées, originaires d'une zone allant de l'Iran au Portugal et à l'Afrique du Nord. La culture du poireau vivace est déjà mentionnée au début de notre ère par le naturaliste romain Pline ; quant à l'empereur Néron, celui-ci le consommait à l'huile... dans le but d'améliorer

sa voix. Classé dans la catégorie des "simples" (ni légume, ni condiment), ce poireau a d'autres vertus : digestive, laxative et diurétique. Lorsqu'on le cueille dans la nature, sa teneur en vitamines (A, B, C et PP) et en sels minéraux – brome, calcium, cuivre, fer, manganèse et magnésium –, est encore plus riche. Parmi les huiles essentielles qu'il contient, la plus présente est le soufre ; combinée avec une huile insaturée (huile de tournesol, soja, maïs), elle devient assimilable. Le mélange est préconisé pour soigner les calculs rénaux et biliaires.

### **JAMAIS MALADE**

Facile à cultiver, ce poireau se récolte presque toute l'année sauf en été. Il se congèle cru, ce qui est très intéressant lorsqu'on dispose d'une abondante récolte. Il suffit de le débiter en fines lanières pour l'utiliser dans un bouillon maison, une soupe ou des fondues. Parmi ses autres atouts : il n'est jamais malade



**EXPOSITION**

plein soleil au nord, mi-ombre au sud

**RÉCOLTE**

3 mois après la plantation, toute l'année sauf en été

**EN CUISINE****Beignets de baragane**

Ce plat corse était servi lors de la Semaine sainte, pour éviter la viande. On retrouve des "baraganes" (nom donné au poireau sauvage) sur certains marchés. Ces beignets se réalisent encore dans le sud de la France, au début du printemps et de l'automne.

**Ingédients :** une botte de poireaux sauvages ou perpétuels • 2 œufs • 250 g de farine • 1 cuil. à soupe d'eau-de-vie • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • huile de friture • eau • sel • poivre.

Émincez grossièrement les poireaux, puis faites-les cuire 10 min dans de l'eau bouillante salée. À noter : d'une manière générale, la cuisson vapeur comme celle en cocotte-minute ne conviennent pas à ces poireaux, quelle que soit la recette. Surveillez la cuisson : ils doivent rester croquants, car la cuisson se poursuivra dans les beignets. Gardez l'eau de cuisson pour la confection de la pâte à beignets. Dans un saladier, battez les œufs, puis ajoutez la farine, l'eau-de-vie, l'huile d'olive et 20 cl d'eau de cuisson. Ajoutez les poireaux égouttés, du sel et du poivre ; mélangez le tout. Lorsque votre bain de friture est prêt, versez la pâte en petites galettes, à l'aide d'une cuillère à soupe. Retournez-les. Quand elles sont dorées des deux côtés, mettez-les sur une assiette garnie de papier absorbant.



F. LAMONTAGNE - T. ALAMY

**MES PRÉFÉRÉS****Des vignes à l'Orient**

Différents poireaux vivaces sont disponibles dans les catalogues des semenciers, sous forme de bulbilles ou de plants. On trouve ces variétés sous le nom de poireau perpétuel, parfois poireau des vignes, d'été ou ail d'Orient.

L'*Allium porum* var. (poireau perpétuel) est le plus proche du poireau ancestral, sa souche s'étend et on en consomme seulement les feuilles, d'où sa dénomination de poireau à couper (photo de gauche). L'*Allium ampeloprasum* est aussi appelé ail d'Orient ou poireau d'été (photo de droite) ; il est plus gros que le poireau sauvage, avec de nombreux caïeux ; le bulbe est arrondi, la hampe florale peut atteindre 1 m de haut. Les fleurs, de couleur rose ou purpurine, sont fertiles. Le bulbe peut être utilisé comme celui de l'ail ordinaire, mais sa saveur est plus douce. Les feuilles sont employées comme celles du poireau cultivé. Enfin, l'*Allium polyanthum* – poireau des vignes – est proche de l'ail d'Orient mais sa saveur est plus piquante. Certains botanistes ne distinguent pas ces deux variétés.

**LE SAVIEZ-VOUS ?****Un carré de saveurs**

Parmi les autres alliées vivaces, la ciboule de Saint-Jacques (*A. cepa X fistulosum*) peut remplacer l'échalote ; l'oignon rocambole (*A. cepa* var. *proliferum*), très esthétique avec ses bulbilles qui se développent au bout des tiges, se conserve dans du vinaigre, comme les cornichons. Enfin, les cives (*A. fistulosum*, photo) – cébettes en Afrique du Nord et dans le Sud – offrent une saveur entre la ciboulette et l'oignon blanc de printemps. Sur l'île de la Réunion, on en fait une sauce crue agrémentée de piment, gingembre, un peu de tomate, ail, sel et poivre. À tester selon sa tolérance... au piment.



F. LAMONTAGNE



—  
En buttant régulièrement les poireaux perpétuels, vous obtiendrez des fûts blancs, plus doux. Lors de la cueillette, vous pouvez couper les feuilles et laisser en terre les bulbilles. C'est aussi le moment de diviser la touffe, en replantant les bulbilles, espacées de 10 cm au moins.

- et supporte facilement le -15 °C, voire plus. À ses côtés, dans le potager perpétuel, on placera d'autres alliacées vivaces. Pour commencer, l'oignon rocambole, si mignon avec ses bulbilles aériennes... et dont, personnellement, je consomme surtout les tiges, dès février, pour agrémenter les salades et des sauces au piment. Ensuite, des cives et de la ciboulette (dont les fleurs sont délicieuses) ou encore la ciboule de Saint-Jacques, qui produit des bulbes allongés à la saveur d'échalote... mais aussi beaucoup de verdure, intéressante dans les salades. Dans mon potager, je les sépare du poireau, pour un aspect esthétique, en ajoutant des fleurs annuelles : *Eschscholzia*, pâquerettes, lin, sarriette et origan. De quoi apporter quelques taches colorées, mais aussi de varier les plaisirs olfactifs. ●

## LE GESTE

### Divisible à l'infini

Le poireau perpétuel aime le soleil et un sol plutôt riche et drainant. On sème ses bulbilles de mi-août à fin septembre, lorsque les feuilles sont absentes, en repos végétatif. Creusez un sillon de repiquage d'une profondeur de 15 cm, à combler de moitié avec du compost. Enfoncez les bulbilles, partie pointue vers le haut, à 5 cm de profondeur et distancées de 10 cm. Vous complerez le sillon de terre au fur et à mesure de la poussée des feuilles ; cela vous permettra d'obtenir des fûts blancs, au goût plus doux. Avec cette méthode, j'ai remarqué que ce poireau était plus gros, plus "épanoui". Lorsque chaque bulbe aura développé une touffe de bulbilles, procédez à leur division. Sortez délicatement la touffe de terre, séparez les plants et habillez-les en coupant la partie supérieure des feuilles et en égalisant le chevelu racinaire. Plantez les bulbilles et... dégustez les feuilles coupées. La division des touffes s'effectue principalement au printemps ou en automne ; afin de favoriser l'arrachage des touffes, pensez à mélanger à la plantation une terre un peu trop lourde avec du vieux compost.



F. LAMONTAGNE

### Exercice de multiplication

D'une manière générale, s'il y a des bulbilles ou des mini-échalotes, la reproduction se fait par-là ! Celle de l'oignon rocambole (photo) s'exécute toute seule si on ne s'en occupe pas, à partir des bulbilles aériennes tombées au sol. Pour la ciboule de Saint-Jacques, on divise les touffes au printemps ou à l'automne ; les fleurs, stériles, peuvent être consommées. Si vous achetez ou vous faites offrir des plants de la famille des cives et ciboules, conservez bien les étiquettes, car les confusions sont plus que fréquentes.