



Le Poireau

Asperge du pauvre

En voilà encore un qui était considéré comme la panacée. On considérait qu'il avait toutes les vertus.

De la famille des Amaryllidacées originaire de chez nous très anciennement et très largement cultivé le poireau est consommé depuis l'antiquité.

Il a toutes les raisons de l'être car très riche en fibre il est aussi bourré de vitamines surtout la vitamine C, et de sels minéraux. En plus son suc contient des mucilages qui ont des vertus apaisantes.

Quand les médicaments étaient moins répandus, on le donnait à manger aux malades et au convalescents, le jus de poireau permettait de soigner les maladies digestives et requinquait après une maladie respiratoire. C'était souvent le premier repas des enfants après une maladie infantile quand il fallait recommencer à les nourrir.

Nous savons aujourd'hui qu'il est antioxydant ce qui permet la réduction des risques cardiovasculaires, grâce au Kaempférol qu'il contient il permet également de lutter contre le développement des cellules cancéreuses.

Il est également antibactérien, antifongique, antiparasitaire et antiviral.

Il vaut mieux le manger cuit à la vapeur, si vous le cuisez à l'eau il faut consommer son eau de cuisson qui renfermera tous ses composants protecteurs, en consommé par exemple.