

# Le poireau, présent toute l'année !

Le poireau est un formidable légume, à la fois riche en fibres et pauvre en calories. Sa culture, du semis à la récolte, est relativement aisée et vous apportera beaucoup de satisfactions. "Asperge du pauvre", "porreau", "poirette" ou encore "poireau", toutes ces dénominations prouvent que le poireau est un légume ancré dans nos traditions et vieux comme le monde.

Le poireau n'a besoin d'eau qu'en cas de sécheresse prolongée ou de fortes chaleurs. N'hésitez pas à pailler le pied pour conserver l'humidité le plus longtemps possible.



Afin de favoriser le blanchiment des poireaux, il est important de butter régulièrement le pied.



La période de semis court de février à août selon que vous semez des variétés précoces ou non. Le poireau est un légume ayant besoin d'un bon apport en matières organiques.

### Culture précoce

En février, semer clair sur couche chaude. Tracer un sillon et disposer les graines recouvertes de 5 mm de terreau et plomber. Jusqu'à la levée, maintenir le sol frais. Quand les plantules apparaissent, aérer le châssis. Si besoin, éclaircir environ un mois après les semis. Courant avril, laisser les poireaux se ressuyer et repiquer les plants de la grosseur d'un crayon, en lignes distantes de 30 cm et profondes de 5 cm environ. Disposer les plants tous les 10 cm environ. Après la plantation, butter les poireaux, biner et sarcler pour limiter la pousse des mauvaises herbes. Arroser par temps sec. Gare aux arrosages excessifs, responsables des maladies ! Pailler le sol en été et en fin d'automne pour poursuivre les ré-

coltes. De mai à juillet, récolter les premiers poireaux d'été.

### Cultures ordinaires

En mars, semez en pépinière ou en place en avril-mai et repiquer 3 mois après. Les récoltes courent d'août à décembre et de décembre à avril.

### Culture tardive

À la fin août, semez en place ou en pépinière, repiquer en novembre pour une récolte d'avril à juin.

### Semer et repiquer

Semer en pépinière, en ligne ou à la volée, les variétés d'été, puis celles d'hiver. Éclaircir les jeunes plants, repiquer quand ils ont le diamètre d'un crayon, à partir de la mi-mai.

## Ce qu'il faut retenir

**Nom botanique :** Allium porrum.

**Cycle :** plante vivace par son bulbe, mais cultivée telle une annuelle.

**Sol :** drainé. Une terre humifère sans être imperméable est idéale. Préférez une exposition ensoleillée.

**Rusticité :** jusqu'à - 7 °C pour la plupart, mais certaines variétés supportent jusqu'à - 20 °C.

**Semis :** de février à mai, puis en août.

**Repiquage :** 3 mois après le semis.

**Plantation :** Mai - Juillet

**Récolte :** 5 mois après le semis. (Août - Mars)

## Amies ou ennemies

Une bonne association des légumes, fleurs et aromatiques favorise le développement de vos plantes et limitent les maladies et attaques de ravageurs. À contrario, il est préférable d'éviter d'installer côte à côte certains légumes.

### Unissez-les :

Les carottes et oignons cultivés entre les rangs de poireaux éloignent la teigne du poireau. Le poireau, grâce à son odeur très prononcée, repousse la mouche de la carotte. Fraises, céleris, tomates et oignons favorisent les poireaux. L'aneth éloigne le papillon responsable de la mineuse du poireau.

### Séparez-les :

Haricots, pois (Fabacées) freinent le développement du poireau. Bettes et betteraves (Chénopodiacées) ne seront pas associées à une culture de poireaux. Tout comme les poireaux, ce sont des plantes exigeantes. La pomme de terre (Solana-cées) nuit à l'oignon commun, sa présence freine son grossissement...

### Le repiquage

Arracher les poireaux, secouer la terre, couper les racines à 1 cm et raccourcir les feuilles. Installer les jeunes plants tous les 10 à 12 cm, dans des sillons de 10 cm de profondeur, espacés de 30 cm. Reboucher en partie, arroser copieusement. Comblé peu à peu le sillon, puis butter. Astuce : au repiquage, laissez sécher les plants 48 h au soleil, à même le sol pour limiter les attaques de la teigne.

### Différentes variétés

« **De Carentan** » : variété très rustique, supporte des conditions extrêmes hivernales. Elle est lente à monter à graines au printemps. Son



La période de semis s'étale de mi-janvier à mi-septembre. Semez en pépinière, en ligne ou à la volée.

fût court, entre 20 et 25 cm de longueur, présente un diamètre de 4 à 6 cm.

« **Bleu de Solaise** » : variété mi-tardive, est adaptée aux récoltes d'hiver, elle se montre particulièrement résistante au froid. Un large feuillage vert bleuté prolonge un fût court de 20 à 25 cm de longueur.

« **Saint Victor** » : fûts gros et longs, présente un feuillage dressé, de couleur bleu-violet. Cette variété est particulièrement résistante au froid. Elle se développe encore en cours d'hiver et au début de printemps. Originaires de France, cette ancienne variété est issue de 'Bleu de Solaise'.

« **De Liège** » : une variété idéale pour l'hivernage en pleine terre : sa récolte court de novembre à février. Feuillage vert-bleu sombre, fût blanc de grande longueur et gros diamètre caractérisent ce poireau.

« **Monstrueux d'Elbeuf** » : fûts très gros et assez courts, est une variété d'été, précoce et productive, qui résiste bien à la chaleur.

« **Gros long d'été** » : variété précoce au développement rapide et qui présente aussi une bonne résistance à la chaleur. Les fûts longs et gros se récoltent de juin-juillet jusqu'aux premières gelées.

« **Électra** » : variété à petit fût (15 cm) et à feuillage vert bleuté, se récolte à partir de juillet.

« **Gros jaune du Poitou** » : variété peu rustique, grossit vite et est précoce. Les fûts longs de 20 à 25 cm offrent un diamètre de 4 à 6 cm ainsi qu'un feuillage en éventail vert-blond.

Pour les récoltes d'été et d'automne, voici

3 variétés à récolter avant les grands froids :

« **Carlton** » : poireau au feuillage vert clair;

« **Gros long d'été 2** » : un poireau précoce à ne pas trop laisser grossir;

« **Jaune gros du Poitou** » : un légume très précoce au feuillage vert blond.

Pour les récoltes hivernales, les variétés doivent supporter le froid comme :

« **Monstrueux de Carentan 2** » : poireau au fût court et large

« **Bleu de Solaise** » : poireau au fût moyen et au feuillage bleuté

« **Bleu d'hiver** » : poireau au fût long et gros,

qui présente une bonne résistance aux maladies.

### Les maladies

La rouille du poireau sévit lors des automnes pluvieux. Mais gare aux excès d'engrais azoté et aux plantations trop serrées où l'air circule mal !

Le mildiou du poireau frappe lors d'un hiver doux et humide, le feuillage blanchit avant de se dessécher et forme des taches jaunes, allongées sur les jeunes feuilles. Ce champignon peut rester plusieurs années dans le sol. En prévention, pulvériser une décoction de prêle ou de la bouillie bordelaise.

### Le buttage

Afin de favoriser le blanchiment des poireaux, il est important de butter régulièrement le pied. Le buttage consiste à ramener la terre au pied de la plante afin de créer une légère butte. C'est la partie sous terre qui reste blanche donc plus ils seront enterrés et plus cette partie sera importante. Une astuce pour avoir de très longs blancs de poireaux : à l'aide de la serfouette, creusez un sillon bien profond, entre 10 et 15 cm. Au fur et à mesure de la croissance, rebouchez petit à petit ce sillon avec de la terre, ce qui vous assurera d'avoir une grande partie du poireau qui va blanchir sous la terre.

## Flamèche aux poireaux

■ Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

### Ingrédients (4 personnes)

- 200 g de lardons fumés
- 500 g de poireaux
- 4 cuillères à soupe de farine
- 25 cl de lait
- 3 œufs
- 75 g de gruyère râpé

### Préparation

Faire blanchir les blancs de poireaux.

Faire revenir les lardons, puis ajoutez la farine hors du feu pour former un mélange homogène mais épais. Ajoutez-y les blancs de poireaux. Assaisonnez.

Délayez avec le lait pour obtenir une béchamel épaisse. Ajoutez les 3 jaunes d'œufs 1 à 1 en remuant énergiquement,

puis ajoutez-y du gruyère râpé.

Battre les blancs en neige et incorporez-les délicatement à votre préparation.

Versez sur la pâte (au choix : brisée/feuilletée) et saupoudrez de gruyère râpé.

Faire cuire au four à 180° (thermostat 6) pendant 30 min environ.



Riche en fibre, le poireau est excellent pour faciliter la digestion et également un très bon apport en vitamines !