

Docteur nature : le poireau : un médecin de cuisine

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **18 (1988)**

Heft 9

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

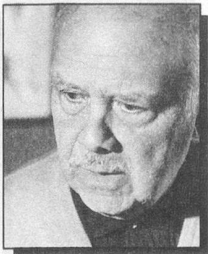
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



PAUL VINCENT

DOCTEUR NATURE

Notre pays est une auberge trois étoiles et un hôpital gratuits: avec les plantes. Paul Vincent, qui a écrit la saga des végétaux — notamment avec «Docteur Légume» et «Docteur Arbre», Editions France-Empire — nous montre, de mois en mois, avec les légumes, les arbres, les fleurs, les herbes sauvages, comment se régaler et se guérir avec la Nature. Ce mois-ci, le poireau.

Le poireau est à l'asperge, ce que l'accordéon est au piano: on l'appelle populairement l'«asperge des pauvres».

Le pauvre n'en a pas moins des capitaux déclarés: il possède calcium, cellulose, fer, magnésium, manganèse, mucilage, potasse, silice, soude et deux variétés de vitamines: B et C.

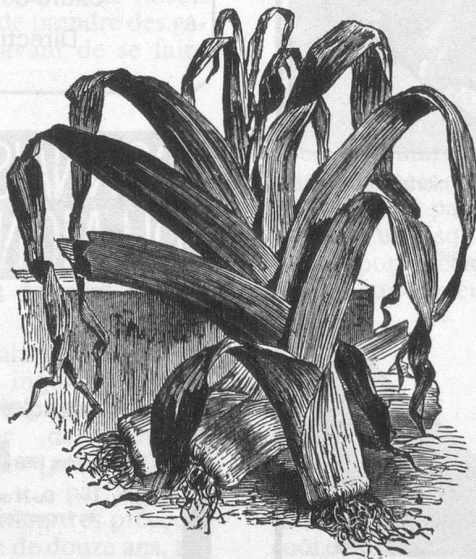
C'est un légume de gourmet au régime. Il a deux vertus d'origine. Il ne contient que 7,5 g d'hydrate de carbone et limite donc les risques d'obésité. En outre, il fait partie du potager des basses calories: 42, donc à faible puissance énergétique.

Le poireau est un médecin de cuisine — un légume bienfaisant. En soupe et en plat. Même le poireau sauvage des vignes ou ail d'Orient des talus et des treilles: le bouillon de poireaux sauvages, assaisonné d'huile d'olive, nettoie le corps après les «jours de fêtes».

Le poireau est un légume accommodant pour la cuisinière.

LE POIREAU

un médecin de cuisine



Il se consomme en potage de santé, au gratin — avec sauce blanche à farine et fromage râpé, en flan au jambon — avec œuf battu et sauce blanche maigre au four, en salade, à l'anglaise — bouilli, au beurre et persil frais, à la béchamel, à la chapelure — avec des pommes de terre, des œufs, du beurre, de la mie de pain frais —, à la crème, en fricot, à la vinaigrette —façon asperge —, en surprise — cuit à l'eau bouil-

lante et nappé de sauce mayonnaise —, et même, à la grecque — avec du coriandre.

En médecine, le poireau est comme un «cochon de jardin»: il s'utilise de la tête à la queue. Les feuilles séchées à feu doux, comme du persil, traitent les angines — bouillies dans du vinaigre et posées en cataplasmes chauds sur la gorge — mais aussi les cors et

les durillons — macérées 24 heures en vinaigre et appliquées sur la partie humide de la callosité (à renouveler trois fois). Les graines, diurétiques, jouent un rôle dans les rétentions d'urine — 3 g dans un verre de vin blanc sec bouillant.

La plante entière du poireau, surtout en bouillon et tisane, traite l'anémie, apaise l'inflammation des voies respiratoires — poids pour poids de miel, soigne la constipation, l'obésité, les rhumatismes, les hémorroïdes. C'est une cure de Vichy végétale. Contre une piqûre d'abeille, une tête de poireau coupée en deux pour frotter le point douloureux.

Les radicules sont efficaces contre l'azotémie — azote dans le sang comme l'urée —, le cholestérol, l'insuffisance rénale.

Le suc du poireau fait mûrir abcès et furoncle, cuit dans du lait. Le poireau est même une recette esthétique au service du sex-appeal. Hyppocrate affirmait que «le poireau ouvre la matrice» et qu'il augmente la fécondité des femmes.

Le médecin érudit du Four de la Crespelière recommandait jadis aux belles dames le poireau parce qu'il fait plus de bien que de perte quand une femme s'en sert bien: il aurait des qualités aphrodisiaques. Quoi qu'il en soit, il est l'ami des brunes: son eau de rinçage donne un reflet particulier aux chevelures sombres. Un artiste capillaire.

Comme quoi les jardiniers ne sont pas les seuls à mériter la décoration bien française, le «poireau». C'est vraiment le mérite agricole! P. V.

Prochain numéro:
La pomme de terre