



Le Botte Poireau

Description

Ingrédient incontournable des soupes de notre enfance, le poireau présente différents bénéfices pour la santé, comme ses cousins l'oignon et l'ail.

Le poireau correspond à l'espèce *Allium porrum*. Ce légume vert appartient à la même famille que l'ail, l'oignon, la ciboulette ou l'ail des souches : les alliacées. Mais contrairement aux autres membres de cette famille il ne forme pas de bulbe. Les parties comestibles de la plante sont plutôt la base blanche ; en général les parties vertes ne sont pas utilisées en cuisine (ou alors en soupe). Les poireaux se consomment à la vapeur, en soupe, sautés ou remplacent les oignons dans vos plats.

Il existe peu de recherches scientifiques portant spécifiquement sur les poireaux ; en revanche, certains de ses composés biochimiques sont bien étudiés. Les bénéfices du poireau sont proches de ceux de l'oignon et de l'ail. Le poireau est particulièrement riche en fibres qui favorisent le transit, mais aussi en potassium, favorable à la santé artérielle et osseuse. Il contient aussi des composés soufrés anticancer.



Les bénéfices des fibres prébiotiques

100 g de poireaux crus contiennent surtout de l'eau (83 g), mais aussi 1,5 g de protéines et 2,68 g de fibres. En particulier, les poireaux sont une source de fibres prébiotiques, qui favorisent de bonnes bactéries intestinales et contribuent à la santé du système digestif. En 2017, une étude sur des rats a montré que la consommation de fibres alimentaires prébiotiques favorise la qualité du sommeil ; les prébiotiques auraient un effet relaxant.

Une source de vitamines et de minéraux

100 g de poireaux contiennent 59 mg de calcium, 2,1 mg de fer, 28 mg de magnésium et 180 mg de potassium. Ce contenu en calcium, magnésium et potassium favorise la santé osseuse. Les vitamines présentes sont en particulier les vitamines A (83 µg pour 100 g), C (12 mg), B6 (0,233 mg).



Des propriétés cardioprotectrices et anticancer

Les poireaux sont une source de polyphénols antioxydants, dont le kaempférol. Ce flavonoïde, présent aussi dans d'autres légumes verts à feuilles, comme le chou ou le brocoli, aurait différents bénéfices pour la santé : il est associé à une réduction du risque de maladies cardiovasculaires et de cancers notamment. D'après une revue de littérature sur le kaempférol, lui et certains de ses glycosides possèdent des activités anti-inflammatoires, antimicrobiennes, anticancéreuses, cardioprotectrices, neuroprotectrices, antidiabétiques, anxiolytiques, analgésiques et antiallergiques.

Des études épidémiologiques ont montré une relation inverse entre la consommation de kaempférol et le cancer : le kaempférol agirait en augmentant les défenses antioxydantes de l'organisme contre les radicaux libres, qui favorisent le développement du cancer. Au niveau moléculaire, le kaempférol modulerait des éléments clés dans les voies de transduction du signal cellulaire liées à l'apoptose, l'angiogénèse, l'inflammation et la métastase. Le kaempférol inhibe la croissance des cellules cancéreuses et l'angiogénèse et induit l'apoptose des cellules cancéreuses.



Antioxydant et antimicrobien

Les poireaux contiennent aussi de l'alicine, un composé organo-sulfuré présent également en bonne quantité dans l'ail et l'oignon. L'alicine possède de nombreuses propriétés antioxydantes et antimicrobiennes (antibactériennes, antifongiques, antiparasitaires et antivirales).

Pour bénéficier au mieux des atouts santé des poireaux, il vaut mieux les blanchir rapidement ou les faire cuire à la vapeur. Ce sont les deux modes de cuisson qui préservent le mieux leurs composés antioxydants dans une cuisson belge. Faire cuire le poireau à l'eau bouillante entraîne en revanche une fuite des composés protecteurs.

date création

29 avril 2020

Auteur

ikasougou