

Le Poireau, Jiu Cong.

Le poireau, Jiu Cong 韭葱 en chinois, *Allium porrum* est une plante herbacée vivace. Il appartient à la famille des Amaryllidacées. Selon les régions ou les coutumes, on l'appelle aussi porreau, poirée, poirette, « asperge du pauvre ».



Le poireau a de longues feuilles engainantes, opposées, plates, vert sombre ou vert jaunâtre, plus ou moins larges. La base des feuilles emboîtées forme une pseudo-tige appelée « fût » dont la partie enterrée est blanche et la plus appréciée. Les fleurs, blanc verdâtre, apparaissent groupées en ombelle au sommet d'une tige florale dressée, la deuxième année.

Il est originaire du Moyen-Orient et du Sud-Ouest asiatique. Cultivés depuis plus de 4000 ans, les poireaux étaient largement consommés par les Égyptiens, les Chinois, les Grecs et les Romains pour leur valeur médicinale.

C'est un légume capable de soulager les troubles respiratoires, mais c'est aussi un « tonique de la sexualité » qui réchauffe les Reins. Sa capacité de purifier et d'être diurétique lui permet d'éliminer l'acide urique et de soulager la goutte et l'arthrite.

C'est l'emblème protecteur du Pays de Galles.

C'est un des huit légumes les plus consommés dans le monde. On le trouve toute l'année sur nos étals des marchés. Bien cuit, c'est un aliment très facile à digérer et qui entre dans tous les régimes.

Le pharaon Kéops récompensait ses meilleurs guerriers avec des bottes de poireaux ! Et Néron en été accroc. Il l'utilisait très régulièrement pour s'éclaircir la voix.

Quelques citations célèbres.

Le Décaméron de Boccace : « *La tête du poireau est blanche, mais la tige n'en est pas moins verte...* ».

A.Valentin a dit : « *Quand on dit que le poireau est l'asperge du pauvre, ce n'est gentil ni pour le poireau, ni pour l'asperge, ni pour le pauvre* ».

Que dit la médecine chinoise ?

Le poireau est de nature **Tiède** et de saveur **Piquante**.

La nature tiède a comme action de réchauffer l'organisme, de stimuler les fonctions vitales. C'est une nature qui convient lors des premiers frimas de l'automne, lors de sensation de froid dans le corps avec un ralentissement des métabolismes.

La saveur piquante qui appartient au Poumon a une action dispersante et sudorifique. Elle fait circuler l'énergie dans l'organisme. N'oublions pas que dès qu'il y a stagnation, il production de chaleur. Si on enlève la stagnation, la chaleur, la rougeur, l'inflammation disparaissent.

Les organes méridiens où vont se diriger principalement ses effets sont ceux :

- *Des Poumons,*
- *Des Reins*
- *Du Foie*
- *De l'Estomac*

Ces actions principales sont :

- *de « tiédir » le foyer-moyen (Rate-Estomac-Foie),*
- *de faire circuler le Qi,*
- *de dissiper les stagnations de Sang*
- *de neutraliser les toxines*
- *de tonifier le Reins*
- *De fortifier le Yang.*

*Dans les compendiums de pharmacopée chinoise, il est dit que « *Jiu Cai est un excellent légume contre les Xiong Bi du thorax avec douleur aiguë et transfixiante de la région cardiaque* ». Cela va des crises d'angor à répétition jusqu'aux séquelles d'infarctus du myocarde par athérosclérose des artères coronaires. Les porteurs de stents, de ressorts dans les coronaires ne peuvent que tirer profit quant à la consommation de ce légume.

*C'est un excellent légume pour **réchauffer les Reins, pour tonifier le Yang des Reins**. Le poireau est donc tout à fait indiqué en cas d'impuissance, de sensation de froid dans le bas du dos, de lombalgies chroniques, de pollution nocturne chez les hommes.

*Selon la théorie des signatures, la partie blanche qui pousse sous la terre agit plus en interne et vers le foyer inférieur, en particulier au niveau des Reins. La partie verte, plus vers le Poumon et le foyer supérieur ou moyen.

*Agissant sur le Foyer moyen, il permet de lutter contre les :

- Eructations
- Nausées
- Dysphagies brutales
- Hématémèses
- Hémoptysie
- Epistaxis
- Hématuries
- Les diarrhées glaireuses par stagnation d'aliments

- Les polydipsies
- Les fistules anales hémorroïdaires
- Le prolapsus rectal

*En pharmacopée chinoise il est utilisé dans le coma dû à l'attaque de la chaleur. Mais aussi pour déclencher la rougeole, maladie nécessaire en MTC pour que l'enfant puisse éliminer les toxines contenues dans le sang qu'il aurait pu hériter de sa mère. Je vous renvoie à mon livre « Secrets de centenaires » ([Lien](#)).

*En cataplasme, Jiu Cai est très utile en cas de lésions traumatiques, de morsures d'insectes et de scorpions.

*En cas de rétention d'urine ou de cystite, on peut appliquer sur le bas ventre un cataplasme bien chaud de poireaux cuits. De même en cas de furoncles, de gonflements goutteux articulaires.

*En lotion, le suc du poireau embellit le visage, en supprimant les rougeurs et les boutons. Il soulage aussi les piqûres d'insectes.

*Un bouillon de poireau, surtout à base de feuilles, transformé en sirop avec du miel est excellent contre les angines et les inflammations des voies respiratoires.

Que disent les recherches modernes ?

*Sa richesse en fibre est impressionnante. Il convient de privilégier les fibres présentes dans le blanc du poireau, car celles contenues dans les feuilles sont beaucoup moins digestes. Ces fibres permettent de rétablir le transit intestinal, un des éléments clés de la santé. Cette richesse en fibres augmente aussi la sensation de satiété : c'est un coupe-faim pour ceux qui ont tendance à trop manger.



*Le poireau est un concentré de sels minéraux :

- De la silice pour la souplesse des os et de la peau
- Du fer pour les globules rouges
- Du magnésium pour l'activité nerveuse
- Du soufre contre les fermentations putrides
- De la soude contre les acidités
- Du potassium contre les excès de graisses, contre une pression artérielle trop élevée et réduit le risque de coagulation (c'est ce que dit la MTC quand elle parle de calmer les crises d'angor).
- Du manganèse pour la digestion et l'assimilation du bol alimentaire
- Du Calcium pour le système osseux et le métabolisme en général

*Selon certaines études, le poireau est bénéfique pour l'humeur. Il contient en effet un flavonoïde, le Kaempferol, qui est un antioxydant qui permet de maintenir stable le taux de sérotonine et de dopamine, deux neurotransmetteurs importants pour lutter contre le stress et rétablir les sensations de bien-être.

*C'est un excellent diurétique qui a la capacité d'éliminer l'acide urique. Il entre dans la diététothérapie de la cystite et des troubles urinaires divers. Bouillons et soupes de poireaux sont alors à privilégier.

*Il est très riche en vitamines, bêta-carotène, vitamines B9. Mais aussi très riche en Vitamine C qui protège nos cellules du vieillissement et du développement des maladies. (La MTC de manière plus imagée dit qu'il booste l'énergie des Reins, donc la batterie de l'organisme). Mais la Vitamine C permet aussi de détoxifier le Foie et de favoriser l'absorption du Fer contenu dans le bol alimentaire.

*Il est riche aussi en vitamine E qui a pour rôle de protéger les tissus de l'oxydation et agit contre le vieillissement des tissus.

*Il contient des produits sulfurés et antioxydants qui lui permettent de prévenir certains cancers.

*Il est très efficace contre les inflammations aiguës ou chroniques des voies respiratoires.

Mode d'utilisation

*Le poireau peut être consommé cuit, entrer dans les plats cuisinés (quiche, tarte, omelette, potée, pot-au-feu), en extraction de jus. Après cuisson, on peut le manger froid en vinaigrette. Son goût est intermédiaire entre l'oignon et l'asperge.



*La dose en boisson est de 35 à 75gr. Attention, sous prétexte de posséder un extracteur de jus, de ne pas dépasser la dose de boisson quotidienne qui est d'un litre en moyenne, tous liquides confondus (voir la conférence que j'avais mise sur YouTube à ce sujet). Donc quand vous consommez du jus de poireau, ce n'est pas plus qu'un verre à moutarde. « *Le mieux est le mortel ennemi du bien* » Montesquieu.

*Lorsqu'on fait une soupe, on doit mettre une partie des feuilles. On ne consomme que le blanc avec très peu de « vert » dans les préparations culinaires.

*Les bonnes recettes ne manquent pas. Un poireau cuit à la vapeur, arrosée d'une vinaigrette à base d'huile d'olive ! Hum...et la soupe de poireau de nos grands-mères!

*Au moment de l'achat, la tige du poireau doit être droite, charnue, ferme, d'un blanc brillant, sans taches brunâtres. Les feuilles doivent être bien vertes, ni flétries, ni jaunies, ni desséchées. Avant de le cuisiner, on enlèvera la première pelure et coupera les racines.

*De début mai à début juillet on trouve les poireaux primeurs. Ils sont fins et de petite taille. Alors qu'en automne et en hiver, ils sont de plus gros calibre. Le poireau primeur peut se conserver une ou deux semaines au réfrigérateur. Beaucoup plus longtemps. Au congélateur : il faut le couper en rondelles, le faire blanchir quelques minutes dans l'eau bouillante, garder une partie des feuilles vertes et ensuite le congeler.

*Il peut être utilisé en usage externe : soit une application locale de jus de poireau soit lavage avec de l'eau de cuisson, soit une application chaude de poireau grillé.

*Le bulbe cru est plus efficace pour les problèmes pulmonaires. Mais attention à la surconsommation.

*Deux exemples d'utilisation traditionnelle en Chine :

- En cas de « froid dans les reins », de lombalgies, d'impuissance, d'éjaculation précoce, vous pouvez consommer un mélange de poireaux et de noix sautés dans l'huile de sésame.
- En cas de crise d'angor, boire du jus de poireaux obtenu après broyage.

Contre-indications

En MTC, il existe des états où on doit éviter de consommer le poireau. En particulier en cas de faiblesse de Yin avec de la chaleur interne, d'ulcérations cutanées, ou de maladies oculaires.

Dans le Ben Cao Hui Yan il est dit : « *Dans les furoncles toxiques, le poireau augmente la douleur et le prurit. Dans les furoncles avec pyodermite, le poireau peut majorer les symptômes* ».

Meng Shen dit : « *Pendant les dix jours qui suivent une maladie de la chaleur, il est déconseillé de manger des poireaux* ».

De même le poireau est contre-indiqué dans la convalescence du paludisme, des furonculoses et des maladies éruptives.

Conclusion

La consommation régulière de ce légume que nous trouvons sur tous nos étals est donc bénéfique sur la fonction du Poumon. Elle permet d'optimiser les défenses immunitaires et restaure un métabolisme paresseux de l'organisme.

Mais si la consommation est excessive, cela se retourne contre le Poumon. Le Poumon s'assèche, les crachats apparaissent. Peau et Poumon étant un même organe en MTC, la peau desquame, se ride et devient sèche. Comme le Poumon aide le Foie en MTC, c'est le Foie qui va être aussi déséquilibré. Les tendons et les ongles qui appartiennent au Foie : ce sont les contractures, les tendinites et la sécheresse des ongles qui s'installent. À l'inverse si on élimine systématiquement ce type d'aliments piquant comme le poireau, le radis, l'ail, le gingembre, la ciboule, le fenouil, le navet, les graines de moutarde... un état de manque s'installera.

Un autre point de vue de la diététique chinoise, c'est le phénomène d'attraction-rejet. Si vous êtes attiré par cette saveur piquante, ou au contraire si vous faites un rejet total, c'est un signe diagnostique d'un déséquilibre du Poumon.

La voie du juste milieu s'impose. C'est un des mots clés de la diététique chinoise. Je vous renvoie à mon cours sur la diététique ([lien](#)).

Et pour finir, le poireau à toutes les sauces : « *Elle poireautait au coin de la rue, attendant son poireau (ainsi était désigné un général de l'armée française). Ce n'était ni un éphèbe ni un hercule Poirot. Il avait même plusieurs poireaux sur le visage (boutons hérissés de poils) et son poireau (« tige de jade » en MTC) n'était pas des plus verts. Oui, mais c'était son poireau à elle, même si de temps en temps elle se sentait un peu poire* ».