

Pourpier (*Portulaca oleracea*)

Type de plante: herbacée

Annuelle

Famille: Portulacacées

Parties utilisées: feuilles et tiges



- **Descriptif**

Les feuilles sont charnues, lisses, luisantes, ovales, vert clair à vert rougeâtre.

Les tiges sont rouges sont rampantes, charnues.

Les fleurs sont jaunes, petites, et leurs graines sont noires, rondes, minuscules et très nombreuses.

La racine est longue, blanche et s'arrache facilement.



- **Propriétés**

- Riche en Oméga 3 (protecteur cardio-vasculaire).
- Antioxydant.
- Riche en vitamines E, A et C.
- Contient des sels minéraux : magnésium, calcium, potassium, phosphore.
- Riche en mucilage, diurétique, vermifuge, rafraîchissant, cicatrisant.

- **Usages traditionnels**

En interne (feuilles mâchées) :

Il permet de calmer les saignements de gencive.

Il peut être utilisé en prévention des maladies cardio-vasculaires et des cancers.

En externe :

Il permet de guérir des petites plaies.

Culinaires :

Très bon légume sauvage, le pourpier est croquant et acidulé. Il peut être utilisé cru en salades mixtes ou cuit en accompagnement de crustacés. Il peut encore être mélangé à d'autres légumes.

Il épaissit les soupes.

Il est excellent en pesto.

- **Récolte**

Les tiges et feuilles se récoltent tout l'été, de préférence avant la floraison.



Recette : Soupe froide de concombre et de pourpier

Ingrédients:

- 1 poignée de feuilles et petites tiges de pourpier
- 1 concombre
- 4 feuilles de menthe
- 500g de fromage blanc
- 1 gousse d'ail, sel, poivre
- pétales de capucine pour décorer

Préparation:

- Mettre le pourpier, le concombre épluché et égoutté dans un mixeur avec les feuilles de menthe, le fromage blanc et l'ail, mixer le tout.
- Présenter la soupe dans des petits bols, garnir avec quelques pétales de capucine.

Recette : Salade de pourpier

Ingrédients:

- 3 poignées de pousses et de feuilles de pourpier
- 1 courgette jaune ou verte râpée
- ½ poivron rouge coupé en fines lamelles
- 1 poignée de roquette

Pour la vinaigrette :

- 1 c à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 c à s de vinaigre
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s d'huile de noix ou noisette
- 1 c à s d'huile de sésame grillé
- 1 filet de jus de citron
- 1 pincée de sel marin (aux herbes si possible)
- 1 pincée de sucre de canne bio non raffiné.

Préparation:

- Mélanger les ingrédients de la vinaigrette dans un saladier.
- Ajouter les légumes à la vinaigrette, remuer et servir aussitôt.

Les variantes de salade de pourpier sont multiples : Ça se marie très bien avec tomates, oignons, maïs doux, feuille de mauve et fleurs sauvages comestibles : mauve, souci, pissenlit, capucine, etc...