

Pourpier

Il existe deux variétés : le pourpier doré et le pourpier vert.

Le pourpier que l'on appelle aussi *Portulaca oleracea* est un légume feuille que l'on cultive comme l'épinard.

C'est une plante annuelle d'été entièrement charnue, à tiges rougeâtres couchées ou redressées et ramifiées. La racine pivotante est blanchâtre. Les feuilles opposées ont un pétiole court.

Elles sont ovales, en coin à la base, parfois échancrées, très brillantes, leur couleur va du vert au rouge. Les fleurs sont jaunes à quatre-six pétales.

Son nom commun est "pied de poulet", Bortolaiga, ou Porcelana.

En pleine terre, on peut le semer jusqu'à fin septembre mais, sous couche ou en serre des semis sont possibles durant tout l'hiver. Pour que la germination soit bonne, il faut que la température du sol soit au-dessous de 12°.

Pour maintenir la culture propre, il faut semer en lignes distantes de 10 cm les unes des autres au minimum sur un terrain propre que l'on n'aura pas labouré mais simplement gratté.

Comme la salade à tondre ou le cresson, le pourpier repousse facilement après la cueillette pour autant qu'on ne l'ait pas tondu trop ras.

En pleine terre, on peut le semer jusqu'à fin septembre mais, sous couche ou en serre des semis sont possibles durant tout l'hiver. Pour que la germination soit bonne, il faut que la température du sol soit au-dessous de 12°.

Pour maintenir la culture propre, il faut semer en lignes distantes de 10 cm les unes des autres au minimum sur un terrain propre que l'on n'aura pas labouré mais simplement gratté.

Comme la salade à tondre ou le cresson, le pourpier repousse facilement après la cueillette pour autant qu'on ne l'ait pas tondu trop ras.

Le pourpier est une excellente source de *provitamine A* ou bêta-carotène aux propriétés anti oxydantes. Il est aussi source de fer et de magnésium.

Sa teneur en acide gras polyinsaturés (Oméga 3 ou "acides gras essentiels") le met au rang des aliments fortement recommandables pour la prévention cardio-vasculaire.

Salade de pourpier et poivron assaisonnés de citron et d'huile d'olive : la biodisponibilité du fer dont le pourpier est particulièrement riche sera améliorée par la vitamine C très abondante du poivron et du citron. On adoucit cette salade un peu piquante avec des tomates bien mûres.

En potage avec du parmesan : un plat très riche en calcium (pourpier et fromage), d'autres légumes pouvant compléter l'apport en fibres, dont le pourpier n'est pas très riche (carottes, pommes, de terre, tomates).

Source Fondation Louis Bonduelle