

Fiche produit des



Pourpier

Nom scientifique
Portulaca oleracea.

Autre nom
Porchaille, porcellane.

Origine / histoire
Le pourpier est une plante connue depuis fort longtemps. On suppose qu'elle est originaire d'Inde. Elle était connue des Égyptiens il y a 4000 ans.

Qu'est-ce que c'est ?
Le pourpier est une plante herbacée annuelle dotée de longues tiges rampantes au sol et couverte de petites feuilles rondes et grasses d'un vert tendre.

Comment pousse-t-il ?
Le pourpier a besoin de chaleur pour se développer. Les sables et les bords de rivière sont ses habitats naturels, mais il s'adapte facilement à tous les milieux. Il est même parfois considéré comme une mauvaise herbe poussant spontanément en Nouvelle-Calédonie.

Production
Toute l'année.

Bienfaits nutritionnels :

Le pourpier est riche en vitamines, notamment en provitamine A, vitamines B et C, et en minéraux (principalement calcium, magnésium, potassium et fer). Ce n'est pas tout : le pourpier est également très riche en protéines : 44 g pour 100 g de matière sèche, ce qui est beaucoup !



Pourpier

Idéal pour

La prévention des maladies cardiovasculaires, du fait de ses propriétés antioxydantes. Il est également diurétique et donc très intéressant lorsqu'on veut nettoyer un peu son organisme des excès que l'on a pu faire. Le pourpier est aussi riche en vitamine E et en minéraux. Appliqué directement sur la peau, son suc est hydratant, adoucissant, cicatrisant, anti-inflammatoire, assainissant et antibactérien. Mâcher quelques feuilles calmerait l'inflammation des gencives, et même les maux de gorge. En tisane, les jeunes feuilles séchées sont diurétiques, dépuratives et calment les irritations digestives (une demi-cuillère à soupe par tasse).

Comment le consommer ?

Consommez les feuilles crues en salade, ou cuites en potage à la manière du cresson. Enfin, ses tiges coupées en morceaux peuvent être mises au vinaigre et utilisées comme des cornichons.

Comment le choisir ?

On peut manger ses feuilles et ses tiges tant qu'elles sont souples. Elles sont juteuses, au goût neutre mais légèrement acidulées. Feuilles et jeunes pousses apportent un excellent croquant à des salades composées telles des salades de tomates, de pommes de terre ou de pâtes.

Comment le conserver ?

Le pourpier est très fragile. Il se conserve 2 jours maximum dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Bon Appétit !

