

Le pourpier

Le pourpier se reconnaît très facilement : c'est une plante rampante, qui forme des touffes sur le sol. Les tiges sont couchées et de couleur rougeâtre. Les feuilles sont assez épaisses, vertes, un peu charnues et donnent au **pourpier** un aspect de plante grasse. Jusqu'au début du XXème siècle, le **pourpier** était considéré comme une excellente plante à salade, puis allez savoir pourquoi il a finit par passer aux oubliettes.

C'est quand même dommage car les tiges et les feuilles peuvent être consommées **cuites ou crues**, et ont une délicieuse texture croquante et douce.

comment cuisiner le pourpier ?

Le **pourpier** peut se cuisiner en **beignets** dans une légère pâte à tempura salée par exemple.

On peut aussi accommoder **le pourpier** tout simplement en **salade**, le cuire **en gratin** ou même **en ragoût**, ou encore être préparé comme des épinards frais (tombé à la poêle dans un peu de beurre) !

Les tiges et les feuilles du **pourpier** peuvent également être **conservées dans du vinaigre**, comme la préparation des cornichons.

Ici on aime bien glisser **le pourpier dans la salade verte**. Mais c'est une plante qui fait aussi un délicieux mesclun mélangé à de la **roquette ou de jeunes feuilles de betteraves**.

pourquoi manger du pourpier ?

Le **pourpier** est émollient, et laxatif utilisé en très grande quantité. Il est également dépuratif et diurétique.

Le pourpier est riche en mucilage, en provitamine A , en vitamine B, C, en fer et en magnésium.