



[< retour](#)

Fruits et légumes
Pourpier(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Feuilles (Epinard, Oseille, Salade...)

Poids moyen : 4g

Le pourpier atteint environ 5 à 10 cm de haut. Ses tiges ramifiées ont une consistance caoutchouteuse; elles se gorgent d'eau, tout comme ses feuilles épaisses, tendres et chamues, de forme arrondie rappelant celle d'une larme, de couleur vert jaunâtre. Le pourpier se cueille avant la période de floraison. Il a une saveur légèrement acide et

piquante.

Il peut apaiser la soif grâce à sa teneur élevée en eau. Au Moyen-Orient, le pourpier entre dans la préparation de salades nommées fattouch.

VARIÉTÉS

Plante vivace très commune dans les régions relativement chaudes d'Europe centrale, d'Amérique du Nord et du Sud, où elle pousse souvent le long des routes et sur les terrains vagues. Il existe une quarantaine d'espèces de cette plante très décorative utilisée depuis plus de 3 500 ans tant comme légume que pour ses propriétés médicinales.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir du pourpier aux tiges et aux feuilles fermes.

QUE FAIRE AVEC ?

Le pourpier se mange cru ou cuit. Les tiges tendres peuvent s'apprêter comme l'épinard ou le cardon, avec une certaine modération cependant, surtout lorsque la saveur n'est pas familière. Ses feuilles sont plus tendres près du sommet de la tige et s'apprêtent comme le cresson. Le pourpier parfume et décore soupes, sauces, mayonnaises, omelettes et ragoûts. Il est excellent avec des carottes râpées ou une purée de pommes de terre. Il accompagne laitues et tomates.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le pourpier est très fragile; l'utiliser le plus tôt possible.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le pourpier est une excellente source de potas-sium et de magnésium et une bonne source de vitamine A; il contient de la vitamine C, du calcium et du fer. Il contient des mucilages et des antioxydants. On le dit diurétique, vermifuge, dépuratif et émollient.

calories

16
kcal

protéines

1,75
g

glucide

0,76
g

lipide

0,20
g

magnésium

77,50
mg

calcium

90,00
mg

sodium

45,00
mg

acides
gras
saturés

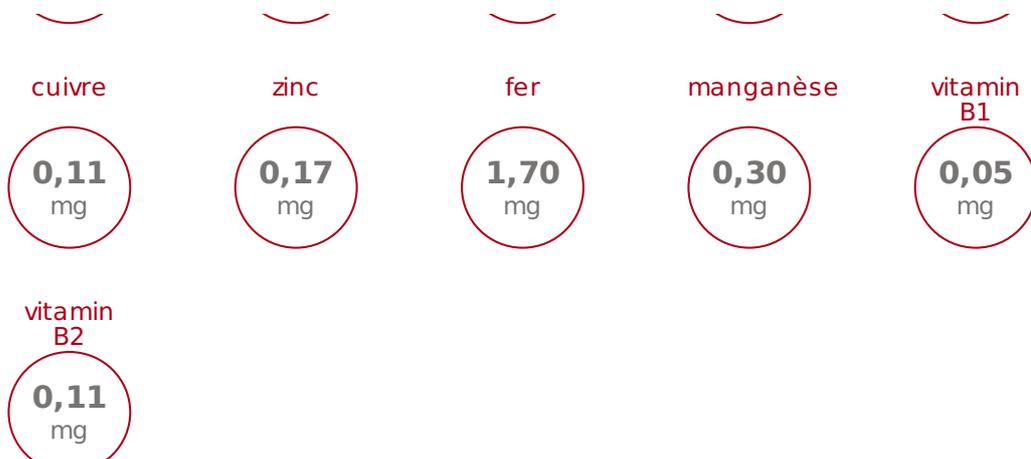
0,04
g

phosphore

42,00
mg

fibres

2,12
g



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

À l'époque médiévale, en Europe et notamment en Angleterre, le pourpier était très apprécié.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15968>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15968>