

C'EST DE SAISON (ET C'EST BON) !

ZOOM SUR LE POURPIER



Comment les choisir :

La fraîcheur du pourpier se repère facilement grâce à ses feuilles qui doivent être luisantes, bien charnues et d'un beau vert vif.

Comment bien les conserver :

Comme toutes les salades, le pourpier est fragile et ne se conserve que quelques jours au réfrigérateur.

Comment les préparer :

Le pourpier se prépare simplement en coupant la base des tiges, en lavant les feuilles sous le robinet et en les passant dans l'essoreuse à salade.

Évitez de laisser tremper les feuilles dans l'eau, car elles perdront leurs vitamines.

Comment les cuire :

Le pourpier se consomme cru mais aussi cuit, comme des épinards : dans une poêle, avec du beurre pendant maximum 10 minutes à feu doux.

Comment les accommoder ?

- En **salade** : seul ou en mélange avec d'autre salade comme de la mâche, et d'autres ingrédients selon les goûts (petits morceaux de légumes ou fruits frais, de fromages, de fruits secs, de jambon, etc)
- En **velouté**, avec des pommes de terre et de la crème pour en adoucir le goût
- En **sauce** : chaude avec de la crème ou froide en pesto, pour accompagner pâtes, poissons ou viandes
- **Cuit**, comme des épinards : en poêlée avec de la crème et de l'ail ou en les intégrant dans diverses recettes telles que des omelettes, tartes, bricks, cakes, etc



LE COIN DES RECETTES

VELOUTE DE POURPIER

Ingrédients pour 4 personnes : 1 botte de pourpier, 1 oignon, 1 pomme de terre, 1 noix de beurre, 1 cuillère à soupe de crème (ou fromage fondu), 75 cl de bouillon de volaille (fait avec un cube), Sel et poivre

Équeuter le pourpier. Laver et essorer les feuilles. En réserver quelques-unes pour la décoration. Éplucher et couper la pomme de terre en dés. Hacher l'oignon. Dans une casserole faire fondre l'oignon haché avec la noix de beurre durant quelques minutes. Ajouter les feuilles de pourpier et faire suer encore quelques minutes en remuant. Ajouter ensuite les cubes de pomme de terre, le bouillon de volaille, le sel et le poivre. Mélanger. Couvrir la casserole et laisser mijoter pendant 30 minutes. Mixer le potage au mixeur-plongeur, en ajoutant la crème. Déguster bien chaud.

SALADE DE POURPIER

Ingrédients pour 4 personnes : 1 botte de pourpier, 200 g de jeunes pousses d'épinard ou de mâche, 2 échalotes ou 1 oignon, 4 brins de persil frais, 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

Laver et éplucher soigneusement le pourpier, et les pousses d'épinard. Essorer et mettre dans un saladier. Éplucher et émincer les échalotes et déposer sur la salade. Dans un bol, préparer la vinaigrette avec sel, poivre, vinaigre et huile. Arroser la salade de sauce et saupoudrer de persil ciselé. Bien mélanger et déguster rapidement.

SPAGHETTI AU PESTO DE POURPIER

Ingrédients pour 4 personnes : 200 gr de pourpier, 30 gr de pignons de pin, 1 petite gousse d'ail, 400 gr de spaghettis, 50 ml d'huile d'olive, 25 gr de parmesan râpé, Sel, poivre, + 2 c. à soupe de copeaux de parmesan

Équeuter le pourpier. Laver et essorer les feuilles. En réserver quelques-unes pour la décoration. Faire riller les pignons à la poêle sans matière grasse. Faire cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée. Pendant ce temps, mixer le pourpier, l'ail, l'huile, le parmesan râpé et les pignons. Saler, poivrer selon votre goût. Egoutter les pâtes puis ajouter le pesto. Garnir de copeaux de parmesan et des feuilles pourpier réservées.