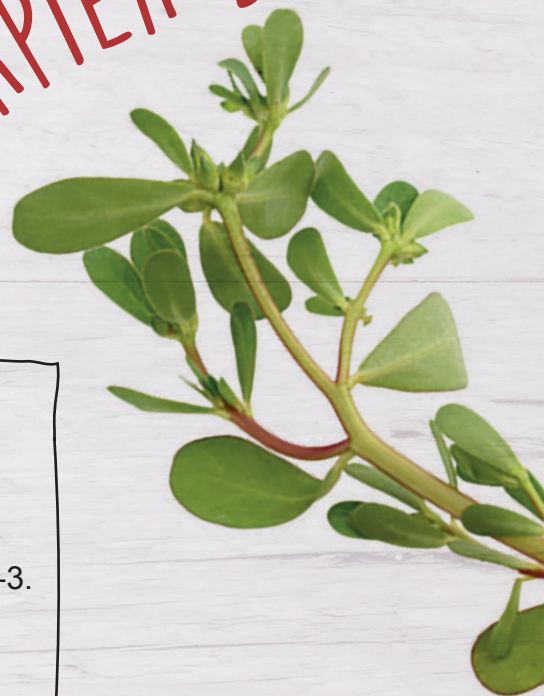


C'EST LA SAISON !

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D



## Apports nutritionnels et propriétés

Environ 16 Kcal/100g. Riche en minéraux, antioxydants et omega-3.

- Dépuratif
- Diurétique
- Contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires

## ANECDOTE(S)

Beaucoup considèrent aujourd'hui le pourpier d'été comme une mauvaise herbe mais sa culture a été fortement développée dans le passé, notamment sous Louis XIV.

## PARTIES CONSOMMÉES

*Goût légèrement acidulé et texture hors du commun, très tendre et mucilagineuse. Feuilles charnues.*

## Tige et feuilles

### CRUES

En **salade**, en **smoothie**, en **pesto**, en **crudité** dans un sandwich, etc. La tige et les feuilles ayant une texture différente, il est généralement plus agréable de les couper en morceaux. Ne gardez que les tiges jeunes et tendres.

### CUITES

A la manière des **épinards**. En soupe, sautées, cuites brièvement à la vapeur ou à l'étouffée, dans les mijotés, en chaussons, dans une omelette, pour faire une sauce, etc.

Sa texture mucilagineuse rend les préparations plus crémeuses.

## CONSERVATION

**Frigo** : deux jours dans le bac à légumes, enveloppés d'un essuie humide.

**Congélateur** : se congèle très bien pour les soupes d'hiver.

IDÉES  
RECETTES 