

CLAYTONE DE CUBA

C'EST LA SAISON !

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

Apports nutritionnels et propriétés

Environ 19 Kcal/100g. Riche en vitamines A, C et en Oméga 3.

- Renforce le système immunitaire
- Aide à lutter contre le mauvais cholestérol et les maladies cardio-vasculaires



ou pourpier d'hiver

PARTIES CONSOMMÉES

Saveur douce, feuillage charnu, épais et très tendre. Le pourpier en fleurs reste tout à fait consommable.

Tige et feuilles

CRUES

En **salade**, en **jus**, en **pesto**, en **crudité** dans un sandwich, etc.

CUITES

A la manière des **épinards**.

En soupe, au beurre, en gratin, cuites brièvement à la vapeur ou à l'étouffée, dans les mijotés, en chaussons, dans une omelette, pour faire une sauce, etc.

CONSERVATION

Frigo: deux jours dans le bac à légumes, dans un essuie humide.

ANECDOTE(S)

Appelée aussi « pied de poulet » par ressemblance avec la patte de cette volaille.

Elle est souvent confondue avec le pourpier d'été mais, bien que de la même famille, ces deux plantes ont des exigences climatiques très différentes.

IDÉES RECETTES ↘