

Le pourpier d'hiver, « *Portulaca oleracea* » famille des Portulacées, est très consommé en Crète. **Il fait partie du « régime crétois »**, que l'on donne en exemple pour ses bienfaits sur la santé. **Ennemi du cholestérol**, il protège aussi contre les maladies cardio-vasculaires. Il est également très riche en vitamines A et C, en sels minéraux et en oméga3 et contient ces éléments en plus grosses quantités que n'importe quel autre légume.

Proche de la mâche, de l'oseille et de l'épinard, **il se consomme cru en salade**, accompagné d'œufs ou d'ail, cuit en **soupe, en légume** pour accompagner les viandes, en beignets. On peut aussi le blanchir dans de l'eau salée et il s'accorde très bien avec les poissons au four. On en fait même un jus et il peut servir à farcir dorades et carpes. On en fait de délicieuses omelettes, des gratins pour amateurs de légumes et risottos et spaghettis au pourpier d'hiver font florès.

Aussi appelé «Claytone de Cuba» et «Indian lettuce» en Amérique, où il fut très consommé par les indiens, cru ou cuit et même en tisanes, de nos jours c'est une bonne garniture pour les sandwiches.

Le pourpier d'hiver, cueilli de novembre au printemps, apporte de la diversité aux menus hivernaux. De plus en plus apprécié et ce n'est que justice, gustatif, curatif il est à consommer sans modération.

Recettes de pourpier en salade

- Salade de pourpier avec **huile de sésame**, vinaigre de riz,
- Salade de pourpier et **pommes de terre** avec des câpres ou des anchoix
- Salade de pourpier avec des morceaux de **pêche** et de chèvre frais, ou avec un assaisonnement à la pêche
- Salade de pourpier avec une **sauce blanche** (vinaigrette classique dans laquelle on remplace l'huile par de la crème liquide)
- Salade de pourpier à [l'orge noir et à la pastèque](#)
- Salade de pourpier avec des **poivrons rouges** en dés, du jus de citron et de l'huile d'olive
- Salade de pourpier aux **noix** avec du bacon croustillant et des petits dés d'oignon rouge
- Salade de pourpier au [maïs grillé avec une sauce crémeuse à l'avocat](#)
- Salade de pourpier au [quinoa, petits pois et radis](#)
- Salade de pourpier aux **pois chiches** avec un assaisonnement au [zaatar](#)
- Salade de pourpier aux [noix, sumac et tomates « râpées »](#)

Le pourpier et les viandes

- En salade d'accompagnement avec un **magret de canard**
- Dans un **mijoté de porc** avec une sauce aux [tomatilles](#), à la mexicaine ([puerco con verdolagas](#))
- En ragoût d'[agneau aux lentilles](#)

Le pourpier et les poissons

- Dans une **farce** pour un poisson entier au four
- Mixé avec un peu de crème pour faire une **sauce verte** à verser sur un filet de poisson
- En salade d'accompagnement avec du **saumon** sauvage, du homard ou du crabe

Recettes de pourpier en soupe

- Soupe sans cuisson [concombre et pourpier](#)

Le pourpier cuit

- Faire **sauter** le pourpier brièvement (2 à 5 minutes) dans de l'huile d'olive
- Faire cuire le pourpier **à la vapeur** brièvement (2 à 5 minutes) et l'assaisonner de jus de citron et d'huile d'olive

Recettes de pourpier à boire

- **Smoothies verts** (le pourpier les rendra plus crémeux) avec des myrtilles, des kiwis, des pêches ou des fruits exotiques (on peut conserver le pourpier au congélateur pour l'utiliser dans des smoothies hors saison)
- Granité concombre et pourpier
- Faire une **infusion** avec les feuilles ; on dit que ça soulage les maux de tête, apaise le mal de gorge, fait baisser la fièvre et combat les inflammations.

Autres utilisations du pourpier

- Pourpier au vinaigre
- Vinaigre au pourpier
- **Pesto** de pourpier
- Ajouter aux **oeufs brouillés** ou à une omelette
- Ajouter à des **pâtes** sur le modèle de ces pâtes à la tétragone
- Parsemer sur une **pizza** juste avant de servir
- Dans un **sandwich**, pour ajouter du croquant