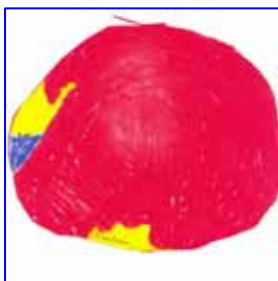




Dessin de Suneetha,
7 ans,
fille d' Anne



Dessin de Manu,
bientôt 7 ans,
fils de Sandra



Dessin de Gwaloan,
5 ans,
fils d' Anne



Dessin de Liamiki,
2½ ans,
fils d' Anne



De gauche à droite :
Liamiki, Suneetha,
Gwaloan et Manu

Le thème du dessin était la
feuille de kale.
Bravo et merci aux enfants

Commandité par :



LE POURPIER

« Mauvaises herbe » annuelle rustique très commune des jardins. La nature étant généreuse, nous l'avons cueillie pour vous...

Originaire des régions subtropicales et tropicales, de la famille des portulacacées, il est consommé depuis plus de 2 000 ans en Inde et en Perse. Il était déjà utilisé comme légume, épice et plante médicinale dans l'Égypte ancienne. Le pourpier est encore cultivé de nos jours en Asie, en Afrique et en Amérique du Sud.

Crues, les tiges et feuilles possèdent une agréable saveur acidulée et sont croquantes et juteuses. Cuites, elles forment un excellent légume que l'on prépare de diverses manières, à la méthode des haricots verts. Elles peuvent être consommées en grande quantité, tout en sachant que de fortes doses peuvent se montrer un peu laxatives (comme tout légume vert). Elles ont été aussi parfois utilisées comme condiment, conservées au vinaigre comme les cornichons et les câpres.

Le pourpier est riche en vitamines B et C, en magnésium et en fer et il est le plus riche des aliments en oméga 3.

Source : www.plantes-comestibles.com

POTAGE AU POURPIER

pieds de pourpier,
feuille de laitue ou d'oseille,
haricots verts et petits pois,
cerfeuil,
oignon,
sucre,
crème fraîche,
beurre,
croûtons ou pains rassis



Faire cuire dans un litre d'eau (ou mieux de consommé de viande) quelques pieds de pourpier auxquels vous pouvez ajouter, pour compléter, des feuilles de laitue ou d'oseille, des haricots verts ou des petits pois, du cerfeuil, un oignon haché et un morceau de sucre. Laissez cuire 1/4 d'heure et servez avec de la crème fraîche ou du beurre sur des croûtons ou du pain rassis

Source : www.recettedecuisine.com

Commandité par :



Commandité par :



Commandité par :

