

POURPIER SAUTÉ à L'AIL ET AU CITRON

300 g de pourpier frais
2 gousses d'ail émincées
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de jus de citron
Sel, poivre

Rincer le pourpier et couper les grosses tiges si besoin. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Ajouter l'ail, laisser dorer 30 secondes. Incorporer le pourpier et faire sauter 3 à 5 minutes à feu moyen (jusqu'à ce qu'il soit tendre mais encore vert). Arroser de jus de citron, saler, poivrer et servir chaud.



💡 Variante : excellent avec un œuf poché dessus, ou mélangé à des pommes de terre vapeur.

SALADE DE POURPIER AUX LÉGUMES D'AUTOMNE

100 g de pourpier frais
1 petite betterave cuite, coupée en dés
1 petite carotte, râpée ou en fines lamelles
1/2 pomme de terre nouvelle ou patate douce, cuite et coupée en dés
1/4 d'oignon rouge finement émincé
30 g de noix, noisettes ou graines de courge pour le croquant
50 g de feta ou fromage de chèvre (facultatif)
Pour la vinaigrette
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre ou jus de citron
1 cuillère à café de moutarde douce
Sel et poivre
1/2 cuillère à café de miel

Laver le pourpier. Cuire les légumes racines si nécessaire (betterave, patate douce ou pomme de terre) et laisser refroidir. Couper et préparer les légumes : carottes râpées, oignon émincé, betterave et patate douce en dés. Mélanger tous les légumes avec le pourpier dans un saladier. Ajouter le fromage émietté et les noix ou graines. Préparer la vinaigrette en mélangeant huile, vinaigre ou citron, moutarde, sel, poivre et miel. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger délicatement. Servir frais ou à température ambiante, idéal pour un repas d'automne léger et nutritif.