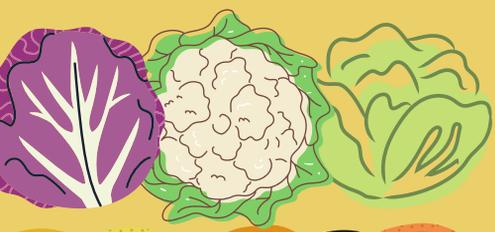
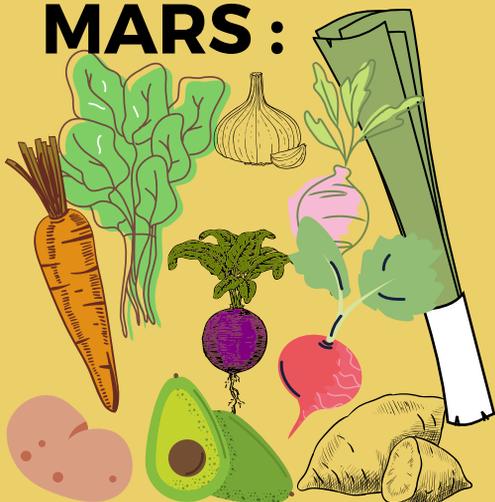


FRUITS ET LÉGUMES DE MARS :



LES RECETTES DE LA SEMAINE :

CHAUSSON AU POURPIER

Pour la pâte : 150 gr de farine ordinaire - 1/4 c. à café de sel - 2 C.S d'huile d'olive - 60-70 ml d'eau

Pour la garniture : 1 petit oignon, très finement émincé - 2 petites pincées de sel et de poivre fraîchement moulu - 150 gr de pourpier équeuté, lavé et séché - 1 C.S de sumac - 1 C.S (ou 2) de pignons de pin - 1 C.S d'huile d'olive.

Préparer la pâte : dans un bol, mélanger la farine et le sel. Ajouter l'huile d'olive, et sabler du bout des doigts jusqu'à ce qu'elle soit bien incorporée. Ajouter 60 ml d'eau et mélanger puis pétrir pour obtenir une pâte souple et élastique, qui ne colle pas. Si besoin ajouter, un peu d'eau. Former une boule et laisser reposer, à couvert, le temps de préparer la garniture.

- Préchauffer le four à 230°C et préparer une grande plaque munie d'une feuille de papier cuisson (ou d'une feuille de silicone).

- Dans un petit bol, mélanger l'oignon finement haché avec un peu de sel et de poivre. Mélanger du bout des doigts et laisser reposer, l'oignon va rendre un peu d'eau et s'attendrir.

- Hacher le pourpier et le verser dans un saladier. Ajouter l'oignon égoutté, le sumac, les pignons et l'huile. Ajouter un peu de sel si besoin. Bien mélanger.

- Étaler la pâte sur une épaisseur d'environ 2 mm et découper des cercles de 10 cm de diamètre (pas moins). Réutiliser les chutes de pâte jusqu'à épuisement de celle-ci. Sur chaque cercle, déposer une très grosse cuiller à soupe de garniture de pourpier. Pour plier, pincer ensemble deux côtés de la pâte, puis rabattre le troisième côté en pinçant bien, pour donner aux chaussons une forme de triangle. Appuyer avec les doigts pour maintenir la garniture en place. (Voir les photos pour plus de clarté). Déposer les fatayer sur la plaque. Badigeonner d'huile d'olive et enfourner dans le tiers inférieur du four pour 15 minutes. Le dessus sera très légèrement doré.

- Laisser refroidir sur une grille, et servir, tiède ou à température ambiante

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les bienfaits du pourpier d'hiver :

Le pourpier peut être émoullient (détendre) et laxatif lorsqu'il est utilisé en très grande quantité. Il est également dépuratif et diurétique. Le pourpier est riche en mucilage, en provitamine A en vitamine B, C, en fer et en magnésium doté de propriétés antioxydantes, le pourpier, à la base du fameux "régime crétois", contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires. Ajoutées aux salades, les feuilles sont un complément alimentaire naturel et économique..

PÂTES AU POURPIER

400 g de pâtes par personnes - 150 gr de pourpier - 2 oignon - 10 g de beurre clarifié - 2 gousses d'ail - 25 cl de crème fraîche liquide - Parmesan râpé

Faites cuire les pâtes dans un gros volume d'eau salée selon le temps indiqué sur le paquet. Lavez et coupez le bout des tiges de pourpier. Pelez et émincez l'oignon. Mettez le beurre à chauffer dans une casserole. Faites revenir les oignons à feu doux.

Pelez et pressez l'ail. Ajoutez le pourpier dans la casserole et laissez cuire quelques minutes en mélangeant. Versez la crème fraîche et laissez mijoter quelques minutes. Servez les pâtes et répartissez la sauce soit dans le plat de présentation soit dans les assiettes. Chacun saupoudrera de parmesan selon son goût.

