

Recette de gaspacho au chou pointu et pourpier des jardins

500 g de chou pointu
120 g de pourpier des jardins
100 g de chèvre frais
1 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de crème entière
10 feuilles de basilic frais
1 demi c. à café de cardamome poivre
1 demi c. à café de sel



Effeuille le chou en enlevant les 1ère feuilles externes, laver, couper en morceaux moyens. Cueillir le pourpier avant qu'il atteigne 30 cm de diamètre; dans ce cas, on peut mettre ensemble les tiges et les feuilles. Lorsque votre pourpier est plus vieux, on ne prendra plutôt que les feuilles, laver couper grossièrement. Passer l'ensemble à la centrifugeuse, (le cas échéant longuement avec votre mixer). Recueillir la phase liquide et la pulpe, mettre dans un mixer. Ajouter tous les autres ingrédients, mixer selon besoin.

Servir frais avec décoration de basilic et de fleurs du jardin.

Le chou pointu est une variété de choux printanier tendre, digeste et pas excessivement typé. Les personnes pour lesquelles la digestion des choux pose problème pourraient probablement mieux le supporter.

Dans notre cas, le pourpier des jardins est une variété sauvage au goût très doux qui pousse spontanément dès les grosses chaleurs de juillet dans les parties les plus ensoleillées de votre jardin potager. Ainsi, chaque année à la même époque, de façon presque surprenante, cette très belle plante grasse (à mon sens), étire ses tiges cylindriques et rougeâtres se terminant par des feuilles succulentes et elliptiques à 3-5 cm du sol. Il ne constitue donc pas une concurrence pour les autres légumes et il faut le favoriser. On peut cultiver certaines espèces de pourpier pour une production potagère.

Cette plante est un des seuls végétaux contenant des oméga 3. Un apport de 100g de feuilles de la plante fraîche amène 1 quart des besoins quotidiens en ce précieux acide gras. Le pourpier est très alcalinisant par sa teneur élevée en potassium et en magnésium. Il est aussi très riche en vit. E et un peu moins en vit. C. Il contient de façon moins souhaitable, de l'acide oxalique qui est un irritant; ceci implique qu'on en consomme pas quotidiennement de grandes quantité et en tout cas pas sur plusieurs semaines. Très tendre et mucilagineux, il rend les préparations dans lequel il est utilisé plus onctueuses et liées. Revers de la médaille, son effet épaississant pourrait devenir désagréable à l'excès. Le pourpier se conserve très bien à la congélation.

