



104

nom vernaculaire	français	Pourpier
	créole	Poupyé, koupyé
	anglais	Pussley
	espagnol	Porcelana
	allemand	Portulak



photo tLMHTAG

origine	Le pourpier était répandu, à l'état sauvage, de la Grèce à la Chine. Originaire de l'ouest de l'Asie, le pourpier est consommé en Inde et au Moyen-Orient depuis deux mille ans, et était déjà connu pour ses vertus, en Europe, au Moyen Âge.
habitat	Jardins, champs cultivés, bord de mer (pour la variété marine dite « pourpier bord de mer »).
type	Herbe charnue à tiges étalées. Ses feuilles sont épaisses et ont leur extrémité arrondie.

Son nom scientifique est « *Portulaca oleracea* L ». < Portulaca > (petite porte), pour l'ouverture du fruit s'ouvrant par 2 valves et < oleracea > pour légume. Il est aussi appelé : coupe-pied, courpier.

utilisations

Les feuilles du pourpier sont utilisées en salade, crues ou cuites à l'anglaise ou à la vapeur. Elles peuvent également être cuites dans une soupe ou une omelette.

En Guadeloupe et en Martinique, elles entrent dans la composition du « calalou » (voir fiche « gombos » n°63).

Le pourpier a de nombreuses vertus médicinales (prévention du scorbut au temps de la navigation à voiles, digestion, hypertension...) et est très riche en acides gras polyinsaturés de type oméga 3.

Cette plante, riche en antioxydants, constitue un des éléments de base de l'alimentation crétoise, connue sous le nom de « régime crétois ». En effet, la Crète abrite un grand nombre de variétés de pourpiers poussant naturellement.

Le régime méditerranéen, également appelé « régime crétois » est une pratique alimentaire traditionnelle dans plusieurs pays autour de la mer Méditerranée caractérisée par la consommation en abondance de fruits, légumes, céréales et huile d'olive et une consommation faible de viande et produits laitiers.

Plusieurs études montrent que le régime crétois permet :

- >de diminuer la mortalité et la morbidité par maladies cardio-vasculaires ;
- >de diminuer le risque de maladie d'Alzheimer et de maladie de Parkinson ;
- >d'améliorer les chance de grossesse lors d'une fécondation assistée ;
- >d'entretenir un cerveau en meilleure santé.

Le pourpier était autrefois répandu au pied du lit, pour éloigner les mauvais esprits. Sur les rivages guadeloupéens on trouve à l'état sauvage le « poupyé bo lanmé », utilisable tout comme le pourpier cultivé.

fleur

Fleurit toute l'année. Petites fleurs jaunes. Des variétés à fleurs roses ou blanches sont cultivées pour l'ornement.

fructification

Toute l'année.

fruit

Petites capsules qui laissent échapper des petites graines noires.



photo tijadenajejanjaures971



poupyé bo lanmé