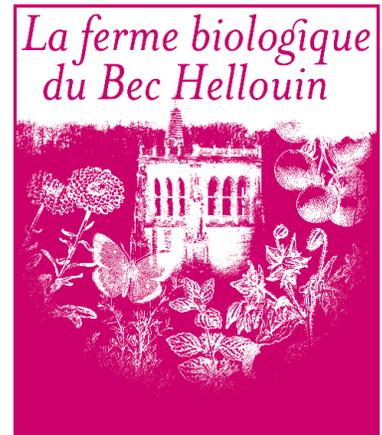


Panier de légumes du 11 décembre



Cuba et sa Claytone

Le pourpier d'hiver est aussi appelé Claytone de Cuba ou Claytonie de Cuba, d'après le botaniste américain John Clayton (1686-1773) à qui le suédois Linné, père de la classification des animaux et végétaux, a voulu rendre hommage.

Le pourpier d'hiver est un des rares légumes à garder sa couleur verte durant tout l'hiver. Aux Etats-Unis, le pourpier d'hiver est parfois appelé Indian lettuce, la salade des Indiens, car les Peaux-Rouges d'Amérique l'utilisaient beaucoup : ils le mangeaient cru ou cuit et en faisaient du thé. Un autre surnom est Miners' lettuce, (la salade des mineurs), car il a sauvé plus d'un chercheur d'or à cause de sa présence même en terrains arides où un rien de pluie la fait se redresser. Il contient aussi énormément de vitamine C : 20 mg pour 100 g. Les feuilles contiennent 30 fois plus de vitamine C que les tiges. Le pourpier est aussi riche en vitamine A, calcium, fer et magnésium et est une source d'oméga-3.

Bref, vous l'aurez noté : aucun rapport avec Cuba !

A cuisiner : soupe à l'ail

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 gousses d'ail
- 4 tranches de pain
- 4 oeufs
- 4 tasses de bouillon
- paprika (2-3 c à café)
- cumin (1-2 c à café)
- 1 pincée de curcuma (facultatif)

Préparation

Préchauffez le four sur 220°C/thermostat 7.

Faites revenir l'ail. Enlevez-le de la casserole.

Faites griller le pain. Placez-le dans la casserole.

Ajoutez le paprika, faites revenir 1-2 minutes.

Ajoutez l'ail frit, le cumin, le curcuma, le bouillon, du sel et du poivre.

Portez à ébullition.

Divisez la soupe dans des bols allant au four ; cassez un oeuf dans chaque.

Enfournez pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que les oeufs soient pochés.

Bon appétit !