

Portulaca oleracea L., 1753 (Pourpier)

Identifiants : 25368/porole

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 19/04/2024

- Classification phylogénétique :

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Ordre : Caryophyllales ;
- Famille : Portulacaceae ;

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Caryophyllales ;
- Famille : Portulacaceae ;
- Genre : Portulaca ;

- Synonymes : *Portulaca sativa* Haw. 1803 [subsp. *sativa*] ;

- Synonymes français : porcelane, pourpier commun, pourpier potager, pourpier sauvage, bonne grasse, herbe aux mites, pourchaille (porchaille), pourceline, porcelaine (porcellaine, pourcellaine), porcellane, porcelin, pourpier sauvage [subsp. *oleracea*], pourpier des jardins [*Portulaca oleracea* et subsp. *sativa*], pourpier maraîcher [subsp. *sativa*], pourpier cultivé [subsp. *sativa*], pourpier subspontané [subsp. *sativa*], pourpier doré [var. *sativa* cv. 'Aurea'], pourpier d'or [var. *sativa* cv. 'Aurea'], pourpier doré à larges feuilles [var. *sativa* cv. 'Aurea'], pourpier à feuilles dorées [var. *sativa* cv. 'Aurea'] ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : common purslane , little hogweed, portulaca-weed, purslane , baqlah (ar), barbir (ar), rijlah (ar), ma chi xian (cn transcrit), Portulak (de) [*Portulaca oleracea* et subsp. *sativa*], ghol (in), suberi-hiyu (jp romaji), soebireum (ko transcrit), beldroega (pt), portulak (ru translittéré), portulak ovosenoj (ru translittéré), verdolaga (es), vildportlak (sv) ;



- Note comestibilité : ****

- Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :

Feuille (jeunes et/ou tendres (dont pousses et tiges) : crues^{1,31p/cuitesμ1,31} ou confites³¹), fleur¹ (confites [marinades]¹) et graines (farine¹ ; dont germes¹) comestibles.

Détails :

jeunes feuilles crues/cuites (ex. : comme salade ou potherbe, ex. : substitut d'épinard) ou confites^{{{(dp*)(1,31)}}}.

Les tiges et les feuilles sont cuites et mangées. Habituellement, la peau est grattée, puis la plante est bouillie et écrasée. Il épaissit les ragoûts et autres plats dans lesquels il est cuit. Il est utilisé comme herbe en pot. Les tiges charnues sont marinées. Les graines germées sont consommées dans les salades. Les graines sont moulues pour être utilisées dans les gâteaux et le pain. Attention : Dans les zones où beaucoup d'engrais azoté est utilisé, les plantes peuvent causer une intoxication aux nitrates. Les plantes peuvent également avoir des oxalates.

Partie testée : plante^{{{(0(+x))}}} (traduction automatique)

Original : Plant ^{{{(0(+x))}}}

Taux d'humidité Énergie (kj) Énergie (kcal) Protéines (g) Pro- Vitamines C (mg) Fer (mg) Zinc (mg)



néant, inconnus ou indéterminés. néant, inconnus ou indéterminés.

- Note médicinale : ***

- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):



De gauche à droite :

Par Thomé, O.W., *Flora von Deutschland Österreich und der Schweiz* (1886-1889) *Fl. Deutschl.* vol. 2 (1885), via plantillustrations

Par Sibthorp, J., Smith, J.E., *Flora Graeca* (drawings) (1845-1847) *Fl. Graec. (drawings)* vol. 5, via plantillustrations

- Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- Statut :

Les tiges et les feuilles sont cuites et mangées. Habituellement, la peau est grattée, puis la plante est bouillie et écrasée. Il épaissit les ragoûts et autres plats dans lesquels il est cuit. Il est utilisé comme herbe en pot. Les tiges charnues sont marinées. Les graines germées sont consommées dans les salades. Les graines sont moulues pour être utilisées dans les gâteaux et le pain. Attention : Dans les zones où beaucoup d'engrais azoté est utilisé, les plantes peuvent causer une intoxication aux nitrates. Les plantes peuvent également avoir des oxalates.^{{{0(+x)}}}
(traduction automatique)

Original : The stems and leaves are cooked and eaten. Usually the skin is scraped off then the plant is boiled and mashed. It thickens stews and other dishes in which it is cooked. It is used as a pot herb. The fleshy stems are pickled. Sprouted seeds are eaten in salads. The seeds are ground for use in cakes and bread. Caution: In areas where a lot of nitrogen fertiliser is used plants can cause nitrate poisoning. Plants can also have oxalates^{{{0(+x)}}}.

- Distribution :

Il pousse dans les régions tropicales et tempérées. Ils sont communs dans les lieux de déchets à travers les Philippines. Il s'agit d'une plante auto semée commune dans les basses terres et jusqu'à 1700 m d'altitude sous les tropiques. Il atteint 2 400 m d'au-dessus du niveau de la mer au Guatemala. Il préfère les endroits sablonneux bien drainés. Il peut pousser sur des sols salés. Il peut pousser dans des endroits arides. Il convient aux zones de rusticité 7-12. Herbarium de Tasmanie. Au Yunnan. Dans le Sichuan.^{{{0(+x)}}} (traduction automatique)

Original : It grows in tropical and temperate regions. They are common in waste places throughout the Philippines. It is a common self sown plant in lowland areas and up to 1700 m altitude in the tropics. It grows to 2,400 m above sea level in Guatemala. It prefers sandy well drained places. It can grow on salty soils. It can grow in arid places. It suits hardiness zones 7-12. Tasmania Herbarium. In Yunnan. In Sichuan^{{{0(+x)}}}.

- Localisation :

Afrique, Albanie, Algérie, Samoa américaines, Angola, Argentine, Asie, Australie, Autriche, Açores, Bahreïn, Balkans, Bangladesh, Belgique, Belize, Bénin, Bolivie, Bosnie, Botswana, Brésil, Grande-Bretagne, Bulgarie, Burkina Faso, Cambodge, Cameroun, Canada, Cap-Vert, Îles Caroline, Caucase, Afrique centrale, République

centrafricaine, RCA, Amérique centrale, Asie centrale, Tchad, Chili, Chine, Comores, Congo RD, Cote d'Ivoire, Croatie, Cuba, Curaçao, Chypre, République tchèque, Danemark, Djibouti, République dominicaine, Afrique de l'Est, Île de Pâques, Equateur, Egypte, Angleterre, Guinée équatoriale, Erythrée, Eswatini, Ethiopie, Europe, Fidji, France, Gabon, Gambie, Géorgie, Allemagne, Ghana, Grèce, Guatemala, Guyane, Guyane, Guinée, Guinée, Guinée-Bissau, Guyana, Hawaï, Himalaya, Hongrie, Inde, Indochine, Indonésie, Iran, Irak, Israël, Italie, Côte d'Ivoire, Jamaïque, Japon, Jordanie, Kenya, Kiribati, Corée, Koweït, Laos, Liban, Lesotho, Libéria, Libye, Luxembourg, Madagascar, Malawi, Malaisie, Maldives, Mali, Marqu ...
{{0(+x)} (traduction automatique)}

Original : Africa, Albania, Algeria, American Samoa, Angola, Argentina, Asia, Australia, Austria, Azores, Bahrain, Balkans, Bangladesh, Belgium, Belize, Benin, Bolivia, Bosnia, Botswana, Brazil, Britain, Bulgaria, Burkina Faso, Cambodia, Cameroon, Canada, Cape Verde, Caroline Islands, Caucasus, Central Africa, Central African Republic, CAR, Central America, Central Asia, Chad, Chile, China, Comoros, Congo DR, Cote d'Ivoire, Croatia, Cuba, Curacao, Cyprus, Czech Republic, Denmark, Djibouti, Dominican Republic, East Africa, Easter Island, Ecuador, Egypt, England, Equatorial-Guinea, Eritrea, Eswatini, Ethiopia, Europe, Fiji, France, Gabon, Gambia, Georgia, Germany, Ghana, Greece, Guatemala, Guiana, Guianas, Guinea, Guinée, Guinea-Bissau, Guyana, Hawaii, Himalayas, Hungary, India, Indochina, Indonesia, Iran, Iraq, Israel, Italy, Ivory Coast, Jamaica, Japan, Jordan, Kenya, Kiribati, Korea, Kuwait, Laos, Lebanon, Lesotho, Liberia, Libya, Luxembourg, Madagascar, Malawi, Malaysia, Maldives, Mali, Marquesas, Mauritania, Mauritius, Mediterranean, Mexico, Micronesia, Mongolia, Morocco, Mozambique, Myanmar, Namibia, Nauru, Nepal, Netherlands, New Caledonia, New Zealand, Niger, Nigeria, Norfolk Island, North Africa, North America, Northeastern India, NW India, Pacific, Pakistan, Palau, Palestine, Papua New Guinea, PNG, Paraguay, Peru, Philippines, Poland, Portugal, Romania, Russia, Sao Tome and Principe, Saudi Arabia, SE Asia, Senegal, Serbia, Sierra Leone, Sikkim, Slovakia, Slovenia, Solomon Islands, Somalia, South Africa, Southern Africa, South America, South Sudan, Spain, Sri Lanka, St Lucia, Sudan, Suriname, Swaziland, Switzerland, Syria, Taiwan, Tajikistan, Tanzania, Tasmania, Thailand, Togo, Tokelau, Tonga, Tunisia, Turkey, Tuvalu, United Arab Emirates, UAE, Uganda, USA, Venezuela, Vietnam, West Africa, West Indies, Yemen, Yugoslavia, Zambia, Zimbabwe
{{0(+x)}

◦ Notes :

Il y a environ 200 espèces de *Portulaca*. Ils sont principalement sous les tropiques et les tropiques. Composition chimique : les graines sont rapportées au-dessus de la moyenne pour des angiospermes pour les acides aminés Glycine et Tyrosine. Il a une voie C4. Il est riche en oméga-3.
{{0(+x)} (traduction automatique)}

Original : There are about 200 *Portulaca* species. They are mostly in the tropics and subtropics. Chemical composition: seeds are reported above-average for angiosperms for the amino acids Glycine and Tyrosine. It has a C4 pathway. It is rich in Omega-3's
{{0(+x)}

• Arôme et/ou texture : acidulé, ferme et juteux¹ ;

• Nombre de graines au gramme : 2500 ;

• Liens, sources et/ou références :

◦ Tela Botanica : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-52102> ;

◦ ⁵"Plants For a Future" (en anglais) : https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Portulaca_oleracea ;

dont classification :

◦ "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2566490 ;

◦ "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=29453> ;

dont livres et bases de données : ¹Plantes sauvages comestibles (livre pages 34 et 35, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger) ;

dont biographie/références de ⁰"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

A Source of Food and Medicine. Harper & Row. p 161 Sujanal, P., & Sankaran, K. V., 2016, Common Plants of Maldives. FAO & Kerala FRI, p 217 Swaziland's Flora Database <http://www.sntc.org.sz/flora> Tanaka, Y & Van Ke, N., 2007, Edible Wild Plants of Vietnam. Orchid Press. p 123 Tanji, A and Nassif, F., 1995, Edible Weeds in Morocco. Weed Technology. Vol. 9, No. 3, pp. 617-620 Tasmanian Herbarium Vascular Plants list p 46 Tardio, J., et al, Ethnobotanical review of wild edible plants in Spain. Botanical J. Linnean Soc. 152 (2006), 27-71 Tareen, N. M., et al, 2016, Ethnomedicinal Utilization of Wild Edible Vegetables in District Harnai of Balochistan Province - Pakistan. Pakistan Journal of Botany 48(3): 1159-1171 Tebkew, M., et al, 2018, Uses of wild edible plants in Quara district, northwest Ethiopia: implication for forest management. Agriculture and Food Security (2018) 7:12 Terashima, H., et al, 1992, Ethnobotany of the Lega in the Tropical Rainforest of Eastern Zaire (Congo): Part Two, Zone de Walikale, African Study Monographs, Suppl. 19:1-60 Terra, G.J.A., 1973, Tropical Vegetables. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 68 Thaman, R.R., 1976, The Tongan Agricultural System, University of the South Pacific, Suva, Fiji. p 420 Thaman, R. R., 2016, The flora of Tuvalu. Atoll Research Bulletin No. 611. Smithsonian Institute p 107 Thokchom, R., et al, 2016, Documentation and assessment of wild medicinal and

edible flowers of valley districts of Manipur. *International Journal of Research in Applied, Natural and Social Sciences*. 4(11):13-20 Tronickova, E. & Krejcova, Z., 1987, Ortaggi, Instituto Geografico de Agostini, Cecoslovacchia. p 100 Tukan, S. K., et al, 1998, The use of wild edible plants in the Jordanian diet. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*. 49:225-235 Urban, A., 1990, Wildflowers of Inland Australia. Portside editions. p 39 USDA, ARS, National Genetic Resources Program. Germplasm Resources Information Network - (GRIN). [Online Database] National Germplasm Resources Laboratory, Beltsville, Maryland. Available: www.ars-grin.gov/cgi-bin/npgs/html/econ.pl (10 April 2000) Uusiku, N.P. et al, 2010, Nutritional value of leafy vegetables of sub-Saharan Africa. *Journal of Food Composition and Analysis* 23 (2010) 499-509 Vanderjagt, F. J., et al, 2000, The trypsin inhibitor content of 61 wild edible plant foods of Niger. *Plant Foods for Human Nutrition* 55: 335-346, 2000. Van den Eynden, V., et al, 2003, Wild Foods from South Ecuador. *Economic Botany* 57(4): 576-603 VAN ET TEN et al, van Wyk, B., 2005, Food Plants of the World. An illustrated guide. Timber press. p 303 van Wyk, Be., & Gericke, N., 2007, People's plants. A Guide to Useful Plants of Southern Africa. Briza. p 74 Vartak, V.D. and Kulkarni, D.K., 1987, Monsoon wild leafy vegetables from hilly regions of Pune and neighbouring districts, Maharashtra state. *J. Econ. Tax. Bot.* Vol. 11 No. 2 pp 331-335 Vazquez-Garcia, V., 2008, Gender, ethnicity, and economic status in plant management: Uncultivated edible plants among the Nahuas and Popolucas of Veracruz, Mexico. *Agriculture and Human Values* 25: 65-77 Vernon, R., 1983, Field Guide to Important Arable Weeds of Zambia. Dept of Agriculture, Chilanga, Zambia. p 34 Vieyra-Odilon, L and Vibrans, H., 2001, Weeds as Crops: The Value of Maize Field Weeds in the Valley of Toluca, Mexico. *Economic Botany* 55(3):426-443 Vigilante, T., et al, 2013, Island country: Aboriginal connections, values and knowledge of the Western Kimberley islands in the context of an island biological survey. *Records of the Western Australian Museum Supplement* 81: 145-182 Wang, J. et al, 2013, A Study on the Utilization of Wild Plants for Food in Liangshan Yi Autonomous Prefecture. *Plant Diversity and Resources*. 35(4): 416-471 WATT, Wheeler, J.R.(ed.), 1992, Flora of the Kimberley Region. CALM, Western Australian Herbarium, p 137 Whistler, A. S., Edible vascular plants of the Line Islands. *Pacific Health Dialog*. Vol. 3 No. 2 Whistler, W. A., 1988, Ethnobotany of Tokelau: The Plants, Their Tokelau Names, and Their Uses. *Economic Botany* 42(2): 155-176 Wightman, Glenn et al. 1992. Mudburra Ethnobotany: Aboriginal Plant Use from Kulumindini (Elliott) Northern Australia. *Northern Territory Botanical Bulletin* No 14. Parks and Wildlife Commission of the Northern Territory. p 28. Wightman, Glenn et al. 1994, Gurindji Ethnobotany: Aboriginal Plant Use from Daguragu Northern Australia. *Northern Territory Botanical Bulletin* No 18. Parks and Wildlife Commission of the Northern Territory. p 44. Williamson, J., 2005, Useful Plants of Malawi. 3rd. Edition. Mdadzi Book Trust. p 206 Wujisguleng, W., & Khasbagen. K., 2010, An integrated assessment of wild vegetable resources in Inner Mongolian Autonomous Region, China. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 6:34 www.wildediblefood.com Xu, You-Kai, et al, 2004, Wild Vegetable Resources and Market Survey in Xishuangbanna, Southwest China. *Economic Botany*. 58(4): 647-667. Yamada, T., 1999, A report of the Ethnobotany of the Nyindu in the Eastern part of the former Zaire. *African Study Monographs* 20(1):1-72 Yuncker, T.G., 1959, Plants of Tonga, Bernice P. Bishop Museum, Hawaii, Bulletin 220. p 112 Zizka, G., 1991, Flowering Plants of Easter Island. *Palmarum Hortus Francofurtensis* Zon, A.P.M. van der, Grubben, G.J.H., 1976, Les legumes-feuilles spontanés et cultivés du Sud-Dahomey, *Communication* 65, Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 87"