

Épinard



L'épinard appartient à la famille des chénopodiacées, qui comprend d'autres plantes comestibles comme la [betterave](#), la [bette à carde](#), le chénopode (ou chou gras), l'arroche, le [quinoa](#) et la salicorne. Selon les variétés, ses feuilles sont frisées ou plates, les premières étant souvent vendues à l'état frais, les secondes mises en conserve ou congelées.

Valeurs nutritives

Bien connu pour sa haute teneur en **fer**, l'**épinard** fournit aussi une quantité **exceptionnelle** d'autres **vitamines** et **minéraux**. Certains de ses antioxydants seraient particulièrement bénéfiques pour les **yeux**. Et on peut l'**apprêter** de mille et une façons.

Conservation

Réfrigérateur. Quelques jours dans un sac de plastique perforé.

Congélateur. Faites blanchir à la vapeur 1 à 2 minutes, essorez et mettez dans des sacs à congélation où ils se garderont quelques mois.

Consommation

Faire **cuire très légèrement** les épinards. L'idéal est de simplement les **blanchir** en les passant à la vapeur 1 ou 2 minutes afin qu'ils conservent une certaine fermeté. On les essore rapidement et le tour est joué. Pour en mettre dans les soupes ou les plats en sauce, pas besoin de les faire cuire à l'avance. Servez les **jeunes feuilles crues** en salade avec une simple vinaigrette à l'[huile d'olive](#) et au jus de [citron](#). Les feuilles plus âgées et plus grosses seront passées à la poêle dans l'huile d'olive 1 minute avant d'être apprêtées en salade. Servez de jeunes épinards, des suprêmes de [mandarine](#) et de l'[oignon vert](#) hachés, avec une vinaigrette à l'huile d'olive et au vinaigre balsamique. **Des soupes toutes simples.** Faites cuire des épinards dans du bouillon. Si désiré, ajoutez quelques [crevettes](#) et garnissez de zeste de citron. Ou faites-les cuire dans du [lait](#) et passez au mélangeur.

Recette

Salade de farfalle aux tomates et aux épinards

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 12 minutes

Pour 4 à 6 personnes

500 gr de farfalle ou fusilli

3 oignons nouveaux

60 gr. de tomates séchées, coupées en lanières

500 gr. de pousses d'épinards équeutées et hachées

4 cuil. à soupe de pignons grillés

1 cuil. à soupe d'origan

Sauce

60 ml. d'huile d'olive

1 cuil. à café de piment frais haché

1 gousse d'ail écrasée

Sel et poivre

- Cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Les égoutter et les rincer soigneusement à l'eau froide. Transférer dans un saladier.
- Hacher finement les oignons nouveaux. Les mettre dans le saladier avec les tomates, les épinards, les pignons et l'origan.
- Sauce : dans un bocal, réunir l'huile, le piment, l'ail, le sel et le poivre et secouer vigoureusement. Verser la sauce sur la salade; bien mélanger et servir immédiatement.

Référence

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=carotte_nu

Spinach

Spinach belongs to the family Chenopodiaceae, which includes other edible plants such as beets, Swiss chard, lamb's quarters (or pigweed), Atriplex, quinoa and sea asparagus. Depending on the variety, the leaves are curled or flat, the former being often sold fresh, the second canned or frozen.

Nutrition facts

Well known for its high content of iron, spinach also provides an exceptional amount of other vitamins and minerals. Some of its antioxidants are particularly beneficial for the eyes. And we can cook it in a thousand ways.

Preservation

Refrigerator: Few days in a perforated plastic bag.

Freezer: Blanch in steam 1 to 2 minutes, drain and put in freezer bags where they will keep several months.

Consumption

Cook spinach slightly. The ideal is to just blanch them steaming 1 or 2 minutes so that they retain some firmness. Spin them. To put it in soups or stews, no need to cook them in advance.

- Use the young leaves raw in salads with a simple vinaigrette made with olive oil and lemon juice. Older leaves and larger will be spent at the stove in olive oil 1 minute before being dressed salad.
- Use baby spinach, mandarin orange supremes and chopped green onion with a vinaigrette made with olive oil and balsamic vinegar.
- From simple soups. Cook spinach in broth. If desired, add a few shrimp and garnish with lemon peel. Or cook them in milk and go to the mixer.

Recipe

Farfalle salad with tomatoes and spinach

Preparation time: 20 minutes

Cooking time: 12 minutes

Serves 4 to 6 people

| | |
|--|---------------------------------|
| 500g of farfalle or fusilli | <u>sauce</u> |
| 3 onions | 60 ml. olive oil |
| 60 gr. dried tomatoes, cut into strips | 1 teaspoon chopped fresh chilli |
| 500 gr. Baby spinach stemmed and chopped | 1 clove garlic, crushed |
| 4 tbsp. tablespoons toasted pine nuts | Salt and pepper |
| 1 tablespoon. chopped oregano | |

1. Cook pasta in large pot of boiling salted water. Drain and rinse thoroughly with cold water. Transfer to a bowl. 2. Finely chop the onions. Put them in the bowl with the tomatoes, spinach, pine nuts and oregano. 3. Sauce: in a jar, put together oil, chilli, garlic, salt and pepper and shake vigorously. Pour over salad and mix well and serve immediately.

Reference

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=carotte_nu