

L'épinard, une plante comestible toute verte

L'épinard a fait sa première apparition en Europe durant le Moyen-Age. Il poussait à l'état sauvage dans le Caucase et en Perse. Ce légume à feuilles vertes a commencé à devenir populaire seulement au XVII^{ème} siècle ! Le nom « épinard » vient du terme espagnol « espina » qui signifie « épine ». En effet, la forme du fruit des premières variétés étaient épineuses. Les variétés que l'on consomme aujourd'hui ont été découvertes bien plus tard. L'épinard appartient à la famille des chénopodiacées. Cette famille comprend également la betterave, le quinoa, la salicorne...L'épinard se trouve frais, congelé ou en conserve. Les épinards frais sont ceux qui ont le plus de goût. Ceux en conserve risquent d'avoir un goût métallique.

Comment pousses-tu ?

Cette plante comestible n'aime pas trop les fortes chaleurs, elle se cultive dans un climat frais n'allant pas au-dessus de 17°C. L'épinard n'aime donc pas les longues journées ensoleillées, 14h de lumière par jour lui suffisent. C'est pour cela que les épinards sont produits au printemps et en automne. Ils sont récoltés après 40 à 50 jours de végétation.

Faut-il le manger cru ou cuit ?

Cru ou cuit l'épinard se consomme des deux façons. En [tarte avec du saumon](#), avec des [pâtes](#), en [smoothie](#), en [salade](#), en [boulette](#), en [samoussas](#)...tous les choix sont possibles ! Laissez place à votre imagination et cuisinez de superbes recettes colorées sucrées ou salées. Les épinards sont bons pour la santé donc n'hésitez pas à les consommer ! Si vos enfants font la grimace devant une assiette d'épinards, montrez-leur le célèbre dessin animé « Popeye » ils vont vite changer d'avis !

Conseils de conservation et préparation

L'épinard frais se conserve deux jours au maximum au réfrigérateur.

Idéalement, consommez-le immédiatement après achat.

Pour ne pas perdre les vitamines, lavez soigneusement les feuilles sans les laisser tremper.

Pour la cuisson faire « lâcher » l'eau des épinards dans une sauteuse sans eau et en remuant souvent pour conserver un maximum des nutriments qui partiraient dans l'eau de cuisson.

Notre légume se déguste aussi bien cru en salade que cuit. Il se marie très bien à la crème, au beurre, aux œufs et au poisson avec des herbes fraîches comme par exemple la menthe.

Épinard et santé

- L'épinard est un légume **très peu calorique** puisqu'il contient **beaucoup d'eau (80% !)**
- Il apporte une **quantité intéressante** de **protéines** par rapport à la moyenne des autres légumes.
- L'épinard est **moins riche** en **glucides** et en **graisses** que la moyenne des autres légumes.
- Cru comme cuit, l'épinard est **source de fibres**.

Concernant les **micronutriments** (vitamines et minéraux), certaines teneurs varient selon leur mode de consommation : cuits ou crus. L'épinard est donc :

→ Aussi riche en **vitamine A et B9** qu'il soit **cru ou cuit**.

À savoir : La vitamine B9 participe au bon **développement cérébral du fœtus** : elle est indispensable pour les femmes enceintes

→ Plus riche en **vitamine C** quand il est **cru**.

À savoir : L'épinard perd **plus de 50%** de vitamine C à la cuisson

→ Plus riche en **vitamine E, manganèse** et en **calcium** quand il est **cuit**.

À savoir : Le manganèse participe à la **régulation** des **taux de sucres** et de **graisses** dans le corps, et favorise la production de lait maternel.

Les épinards, les noix et le gingembre sont de très bonnes sources de manganèse.

À savoir : Le calcium des produits végétaux est **moins bien absorbé** que celui des produits animaux. Pour 100g d'épinards cuits, seuls 6 mg seraient réellement assimilés par le corps (alors qu'il en contiennent 114 mg pour 100g).

Et le fer dans tout ça ?

Nous connaissons tous Popeye, ce fameux marin qui a pour plat préféré les épinards ! Même si ces légumes lui confèrent une « **santé de fer** », l'épinard n'est pas l'aliment champion de ce minéral et Popeye n'a fait qu'entretenir le mythe.

On pense en effet que les épinards sont riches en fer à cause... d'une **erreur de saisie** ! En écrivant la teneur en fer des épinards, la secrétaire d'un scientifique aurait décalé la virgule d'un chiffre, rendant la teneur plus élevée que ce qu'elle était réellement.

La lentille par exemple est un bien meilleur fournisseur de fer que l'épinard