< retour

Fruits et légumes

Epinard

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Feuilles (Epinard, Oseille, Salade...)
Origine : Etat-Unis, Pays-Bas, Scandinavie
Famille : Chénopodiacées

L'épinard croît dans la plupart des régions tempérées. Les États-Unis, les Pays-Bas et la Scandinavie sont les principaux pays producteurs d'épinards.

Ne les laver qu'au moment de les utiliser, car des épinards mouillés dépérissent rapidement.

VARIÉTÉS

La récolte s'effectue lorsque les feuilles sont jeunes, avant qu'elles ne deviennent coriaces et qu'une tige florale n'apparaisse.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des épinards frais d'un beau vert foncé ayant des feuilles tendres et souples au toucher. Écarter des épinards ternes, jaunis, amollis ou détrempés.

QUE FAIRE AVEC ?

L'épinard se consomme cru ou cuit. Cru, il est excellent dans les salades et les sandwichs. Cuit, il est consommé nature, arrosé d'un peu de beurre et de jus de citron, accompagné de sauce Mornay, béchamel ou à la crème, ou encore gratiné. Il est aussi réduit en purée seul ou avec des pommes de terre. Se mariant bien avec le lait (qui atténue son acidité) et avec les œufs, il leur est souvent associé. On l'incorpore notamment dans les omelettes et les quiches. L'épinard est l'accompagnement classique du veau, de la volaille et du poisson. Il entre dans la composition de farces, de soufflés et de gratins. C'est le légume des préparations dites «à la florentine».

COMMENT PRÉPARER ?

L'eau qui reste dans les feuilles lavées et légèrement secouées est généralement suffisante pour cuire les épinards. Les cuire rapidement (1 à 3 min) à feu vif dans une casserole couverte. Ce légume réduit considérablement de volume à la cuisson. Dans les plats mijotés, les ajouter en fin de cuisson. La cuisson à l'autocuiseur n'est pas souhaitable, car l'épinard y cuit trop. La cuisson à la vapeur risque de développer l'amertume des épinards.

Pour éviter l'oxydation de l'épinard, utiliser des récipients et ustensiles de verre ou d'acier inoxydable; éviter l'aluminium non traité et la fonte. L'épinard trop cuit prendra une couleur brunâtre.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Garder les épinards au réfrigérateur, ils se conserveront 4 ou 5 jours. Les épinards cuits se conservent difficilement. Les épinards se prêtent bien à la congélation pourvu qu'ils soient bien frais; les blanchir 2 min. La décongélation les laisse très amollis; éviter de les décongeler complètement avant de les apprêter.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

L'épinard cru est une excellente source d'acide folique, de vitamine A, de potassium et de

magné-sium; il est une bonne source de vitamine C et de fer et contient de la riboflavine, de la vitamine B6, du calcium, du cuivre, du zinc, de la niacine et du phosphore. On dit l'épinard reminéralisant, antiscorbutique et antianémique.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
34 kcal	2,70 g	3,20 g	0,43 g	69,20 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
98,20 mg	70,00 mg	0,07 g	52,40 mg	0,53 g

fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
3,55 g	0,10 mg	0,66 mg	3,42 mg	0,43 mg

vitamin B1
0,13 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Plante potagère annuelle probablement originaire de Perse, l'épinard était inconnu des civilisations gréco-romaines; il semble qu'il fut introduit en Espagne par les Arabes, puis se répandit dans toute l'Europe. Au Moyen Âge, les boulettes d'épinards pressés frais ou cuits se vendaient sous le nom d'«espinoche». L'appellation «à la florentine» rappelle la ville de Florence que Catherine de Médicis quitta en 1533 pour épouser le roi de France, non sans avoir amené avec elle ses cuisiniers italiens avec mission d'apprêter son mets préféré, l'épinard, à toutes les sauces.

Quiche de légumes et tofu [3]

En savoir plus [3]

Lasagnes aux épinards et à la ricotta

[4]

En savoir plus [4]

Quiche aux épinards [5]

En savoir plus [5]

Saint-jacques aux amandes et épinard [6]

En savoir plus [6]

Cabillaud façon grenobloise, velouté d'épinards [7]

En savoir plus [7]

Oreilles d'ânes (alpes) [8]

En savoir plus [8]

Blinis aux épinards, lardons et comté [9]

En savoir plus [9]

Oeufs à la florentine [10]

En savoir plus [10]

Tourte aux légumes [11]

En savoir plus [11]

Tartines à la dinde, au brie et à la figue [12]

En savoir plus [12]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15131

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15131

[3] https://www.qooq.com/recipes/quiche-de-legumes-et-tofu

[4] https://www.qooq.com/recipes/lasagnes-aux-epinards-et-la-ricotta

[5] https://www.qooq.com/recipes/quiche-aux-epinards

[6] https://www.qooq.com/recipes/saint-jacques-aux-amandes-et-epinard

[7] https://www.qooq.com/recipes/cabillaud-facon-grenobloise-veloute-depinards

[8] https://www.qooq.com/recipes/oreilles-danes-alpes

[9] https://www.qooq.com/recipes/blinis-aux-epinards-lardons-et-comte

[10] https://www.qooq.com/recipes/oeufs-la-florentine

[11] https://www.qooq.com/recipes/tourte-aux-legumes

[12] https://www.qooq.com/recipes/tartines-la-dinde-au-brie-et-la-figue

[13] https://www.qooq.com/ingredients/epinard?page=1

[14] https://www.qooq.com/ingredients/epinard?page=2

[15] https://www.qooq.com/ingredients/epinard?page=3