



L'ÉPINARD

Origine

Originnaire de l'Asie centrale, l'épinard aurait été introduit en Sicile à la suite de l'invasion des Sarrasins d'Afrique du Nord au VIII^e siècle. Il faudra cependant attendre le XV^e siècle avant que des ouvrages de cuisine n'en fassent mention. On sait toutefois qu'il était cultivé dans les potagers des **monastères** au XIV^e siècle.

Connu désormais dans le monde entier, il n'a sans nul doute pas meilleur ambassadeur que **Popeye**, aux biceps gonflés par l'engloutissement régulier de conserves d'épinards.

Propriétés

L'épinard est riche en nitrates qui se transforment en nitrites grâce à des bactéries de la bouche. Ces nitrites sont impliqués dans la vasodilatation et la fluidification du sang, ce qui améliore l'afflux de sang dans certaines zones du cerveau qui, avec le temps, sont moins perfusées. Une dose quotidienne d'épinard peut potentiellement prévenir la démence et la baisse cognitive en améliorant cet afflux sanguin cérébral.

Par ailleurs, le fer des épinards est beaucoup mieux absorbé par le corps lorsqu'il est accompagné d'une source de vitamine C, par exemple avec du jus de citron.

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.

Conservation

Au réfrigérateur : Quelques jours dans un sac de plastique perforé.

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

Idées recettes

CUISSON

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.

SALADE

- 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.

SOUPE

- **Des soupes toutes simples.** Faites cuire des épinards dans du bouillon.
- **Soupe aux lentilles et aux épinards.** Faites revenir de l'ail et de l'oignon émincés dans de l'huile d'olive, ajoutez des épices au choix (cumin, coriandre, paprika). Faites cuire 1 ou 2 minutes et ajoutez des épinards grossièrement hachés, du bouillon de légumes ou de poulet, et des lentilles. Faites cuire 1 heure, assaisonnez de jus de citron et d'un peu de purée de tomates, salez, poivrez et servez.

À LA FLORENTINE

En cuisine, le mot « **florentine** » désigne un plat dans lequel des épinards viennent agrémenter l'aliment principal. On doit cette appellation à Catherine de Médicis, née à Florence en Italie, qui fut reine de France de 1547 à 1559. On dit qu'elle aimait tant les épinards qu'elle exigea que ses cuisiniers la suivent partout pour reproduire ses plats favoris.

- **Œufs pochés à la florentine.** Faites pocher des œufs, déposez-les sur un lit d'épinards blanchis et nappez d'une sauce béchamel ou hollandaise.

PIZZA - Couvrez une pâte à pizza de sauce tomate, puis d'épinards hachés, de rondelles d'oignons et de tranches de tomates. Vous pouvez aussi y ajouter des champignons tranchés. Faites cuire au four une quinzaine de minutes.

À LA TURQUE - Faites-les cuire à la vapeur et pressez-les bien pour éliminer le liquide. Faites revenir de l'oignon dans de l'huile d'olive, ajoutez les épinards et faites cuire une dizaine de minutes. Mélangez de l'ail émincé et du yogourt, ajoutez aux épinards et servez.

À LA GRECQUE - Le *spinakopita* se prépare simplement en enfermant entre des couches de pâte **phyllo**, badigeonnées d'huile d'olive ou de beurre, des épinards blanchis et égouttés. Si désiré, ajoutez du feta ou un autre fromage, assaisonnez de poudre de coriandre, de cumin, de noix de muscade. Salez et poivrez, puis faites cuire au four 20 à 25 minutes.

Le 25 juin 2011

MYRIAM ET JAMES

VOS FERMIERS DE FAMILLE

Notre terre est certifiée biologique avec Québec-Vrai sous l'insigne du Centre d'initiatives en agriculture de la région de Coaticook (CIARC).

Aucun pesticide, herbicide ou engrais de synthèse n'est appliqué sur les cultures.

Référence : Wikipédia et PasseportSanté.net (Mise à jour de Mai 2011)