



Facts & figures

Super épinard

Faites comme Popeye et optez ce printemps pour les super pouvoirs de l'épinard. Ce légume à feuilles à croissance rapide est disponible à partir du début du printemps : il est le meilleur d'avril à septembre. L'épinard est délicieux, super sain, vite préparé et il se combine à l'infini. L'épinard frais est principalement composé d'eau et est très fragile. Achetez donc de préférence les petites feuilles jeunes et tendres. Et travaillez-les aussi vite que possible.

Avec ces conseils et ces délicieuses recettes vous mettrez ces légumes verts plus souvent à table:

La base: préparer des épinards

- Faites fondre un peu de beurre ou chauffez un peu d'huile d'olive dans une casserole.
- Ajoutez une gousse d'ail et l'épinard.
- Continuez à mélanger jusqu'à ce que l'épinard soit réduit.
- Retirez du feu et assaisonnez selon le goût (ex. curcuma, poivre, sel de mer, cumin, noix de muscade, ...)
- Terminez avec de la crème (soja), du fromage râpé ou du jus de citron.
- Servez.

Conseil:

Si vous voulez travailler de l'épinard dans une lasagne ou une pizza, laissez-le d'abord bien égoutter ou pressez pour enlever l'eau.



Les épinards sont-ils bons pour la santé?

- Saviez-vous qu'à l'origine l'épinard a été utilisé comme médecine? Il était depuis longtemps utilisé comme laxatif.
- L'épinard est riche en fibres, vitamines A, B et C, potassium, acide folique, calcium et fer.

Ici vous trouverez nos trois meilleures recettes saines à base d'épinards:



Les plats principaux

[Super tortilla aux épinards, chorizo, po...](#)



Boissons

[Smoothie vert](#)



Les plats principaux

Collations

Plats d'accompagnement

Roulade d'omelette au saumon, rucola et...

L'épinard se combine bien avec

- Fraises, citrons, champignons, poivron rouge, pomme de terre (douce), oignon, avocat, tomates, carottes, mandarines, artichaut, brocoli, pomme, figue, chou-fleur et aubergine.
- Vinaigre balsamique, basilic, aneth, ail, gingembre, moutarde, noix de muscade, huile d'olive, huile de sésame, chili, sel, sauce soja, cardamome, clou de girofle, ciboulette et vin blanc.
- Beurre, fromage à la crème, mozzarella, cheddar, fromage de chèvre ou feta, Parmesan et soja (crème).
- Poisson, crevettes, coquilles Saint-Jacques, poulet, veau, lentilles, œufs, lard, houmous, pois chiches, riz, quinoa, pâtes, tofu, haricots blancs, amandes, pignons de pin et noix de pécan.

Avec ces trois recettes vous marquez des points tous les jours de la semaine:



Autre

[Crêpes salées aux épinards et au brie](#)



Les plats principaux

[Saumon gratiné au Parmesan avec épinards...](#)



Les plats principaux

[Salade de légumes grillés avec lentilles...](#)

Conseils de conservation pour vos épinards

Avec quoi servez-vous le mieux les épinards?

- Fraises, citrons, champignons, poivron rouge, pomme de terre (douce), oignon, avocat, tomates, carottes, mandarines, artichaut, brocoli, pomme, figue, chou-fleur et aubergine.
- Vinaigre balsamique, basilic, aneth, ail, gingembre, moutarde, noix de muscade, huile d'olive, huile de sésame, chili, sel, sauce soja, cardamome, clou de girofle, ciboulette et vin blanc.
- Beurre, fromage à la crème, mozzarella, cheddar, fromage de chèvre ou feta, Parmesan et soja (crème).
- Poisson, crevettes, coquilles Saint-Jacques, poulet, veau, lentilles, œufs, lard, houmous, pois chiches, riz, quinoa, pâtes, tofu, haricots blancs, amandes, pignons de pin et noix de pécan.



Notre top 3 des recettes à base d'épinards:



Les plats principaux

Mac&cheese vert en sauce épinard-avocat...



Les plats principaux

Crêpe d'épinard à l'avocat



Collations

Taquitos au portobello, épinard et Poire...

Nettoyer

- Bien rincer sous l'eau courante (glacée).
- Faites égoutter l'épinard ou faites-le sécher sur un essuie de cuisine ou de l'essuie-tout.
- Nervures dures? Pliez la feuille dans la longueur et retirez la nervure centrale.

Saviez-vous que ?

- L'épinard a d'abord été cultivé en Perse. Le mot épinard provient du mot persan 'āsfanāğ'.
- La plante atteint l'Europe aux 12^{ième} siècle avec l'arrivée des Maures en Espagne.
- Au 16^{ième} siècle l'épinard était encore nouveau en Italie mais déjà bien installé en Angleterre.



Avez-vous déjà essayé une de ces recettes? Ou avez-vous aussi encore des conseils ou une question concernant l'épinard? Faites-le nous certainement savoir via [Facebook](#) ou [Instagram](#) et utilisez le hashtag #saveurspar.
