

Le légume du mois

MARS 2013



L'épinard

Zeynep YAGMUR

Diététicienne, Réseau Santé Diabète



L'épinard

L'épinard est un légume **vert** de printemps



Il a longtemps été très connu par sa richesse en fer grâce à Popeye, mais ce qui est **faux**. Mais ça ne l'empêche pas d'être **un légume de bonne qualité nutritionnelle**.

L'épinard est **peu calorique** (15 kcal/100 g), **très riche en sels minéraux** (surtout calcium et magnésium), en fibre, en vitamines du groupe B, en vitamine C, surtout en carotène et en antioxydants.

Comment les nettoyer ?

- ⇒ Jetez les feuilles abîmées.
- ⇒ Lavez les feuilles sous l'eau froide, sans les laisser tremper, pour éviter d'y perdre des vitamines.
- ⇒ Les épinards en sac sont prélavés, mais en bottes, il faut porter une attention particulière au sable ou à la terre présente sur les feuilles.
- ⇒ Secouez pour éliminer le surplus d'eau.
- ⇒ Égouttez,...

Comment les conserver ?

- ◆ Les épinards mouillés se conservent difficilement, **nettoyez les seulement au moment de les utiliser**.
- ◆ **Au congélateur** : pour ce faire, le blanchir très rapidement, l'égoutter et le presser éventuellement pour en extraire le surplus d'eau, avant de le mettre au congélateur.

La cuisson ?

La cuisson doit être brève afin de préserver le maximum de valeur nutritive et une belle apparence.

Les épinards trop cuits présenteront une couleur brune.

- ♦ **A la vapeur** pendant **6 à 8 minutes**
- ♦ **A la poêle** : les faire revenir rapidement 1 à 2 minutes, à feu vif, avec un filet d'huile d'olive, tout simplement. Mais bannissez la cuisson à l'eau.

Trucs et astuces : L'épinard fond à la cuisson et il faut donc en prévoir suffisamment.

Le saviez-vous ?

Mais... le revers de la médaille existe:

Les épinards sont riches en **nitrate**s (comme bien des légumes).

Pour éviter que ceux-ci ne se transforment en **nitrites toxiques**, il faut les choisir toujours très frais, les cuire rapidement sans trop les entreposer au réfrigérateur.

Les épinards surgelés sont moins riches en nitrates que les frais car ils sont blanchis immédiatement après leur cueillette.



Recette

Soupe aux pois chiches et épinards

Ingrédients (6 Personnes) :

- 400 g de pois chiches
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 kg d'épinards
- 1 c à s d'huile d'olive
- persil haché
- Sel, poivre

Préparation de la recette :

- Faire tremper les pois chiches la veille, puis les faire cuire pendant 1 h 30 dans 2,5 litres d'eau. Ajouter une pincée de sel. Égouttez.
- Nettoyez les épinards, les blanchir à l'eau bouillante puis les hacher. Gardez l'eau de blanchissement.
- Faire suer un oignon coupé en petit morceau avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Ensuite, ajoutez le persil haché, une carotte coupé en julienne, les pois chiches ainsi que les épinards. Recouvrez d'eau (utilisé pour le blanchissement) et laisser cuire 20 à 30 min. Salez et poivrez.

C'est prêt, bon appétit 😊

