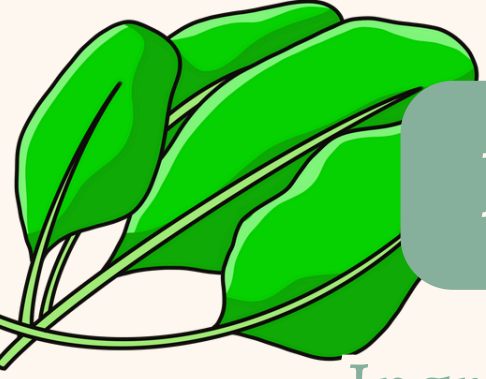

Poêlée d'épinards

Ingrédients pour 4 personnes

- 2kg d'épinard frais
- 1 Oignon
- 50g de beurre
- 1 Gousse d'ail
- Sel, poivre

Matériel nécessaire

- 1 Poêle ou 1 sauteuse et son couvercle
- 1 Planche à découpée
- 1 Spatule
- 1 Couteau

Déroulé

- Eliminer les queues des feuilles d'épinards en tirant dessus
- Peler et hacher l'oignon et la gousse d'ail
- Faites chauffer le beurre dans une grande sauteuse. Lorsqu'il est mousseux, placez-y l'oignon et l'ail.
- Laisser les dorer pendant 5 à 10 min, l'oignon doit être bien blond
- Ajouter les feuilles d'épinards d'un coup et couvrer 2 min.
  Le volume des épinards va largement diminuer.
- Retirer le couvercle et mélanger soigneusement, jusqu'à ce que tous les épinards soient « tombés »
  Saler et poivrer, servir immédiatement

Présentation de l'Aliment

Epinards

L'épinard est une plante potagère avec de larges feuilles lisses ou cloquées, d'un vert brillant foncé. Originaire d'Iran, il est aujourd'hui cultivé dans toutes les régions tempérées pour ses qualités nutritionnelles.
Il est célébré dans la bande dessinée Popeye comme un légume riche en fer qui donne sa force au héros. En réalité sa teneur en fer n'est pas particulièrement élevée.

Nom

Spinacia oleracea (Epinard)

Famille

Chenopodiacea ou des Amaranthaceae (Betterave, Salicorne)

Saisonnalité

Il existe des épinards d'hiver et d'été selon la date du semis. La période de semis dépend du type variété que vous choisissez de cultiver.

Variétés

16 variétés sont répertoriées en France. Parmi elles on trouve entre autre :

- l'Epinard monstrueux de Viroflay
- l'Epinard géant d'hiver considéré comme une des meilleures variétés et originaire de France
- l'Epinard Buterflay

Origines & Provenances

- Le lieu de domestication de l'épinard serait l'Asie centrale dans la région de l'Afghanistan et du Tadjikistan. Il est introduit en Europe au 12ème siècle par les arabes.
- La France est le 1er pays producteur d'Europe. Les plus grosses régions de productions sont la Bretagne, le centre Val de Loire et la région PACA.

Différentes façons de le consommer

Cru en salade (jeunes pousses) ou cuit, dans une quiche, revenu avec du beurre, avec de la béchamel, en gratin, en lasagnes, soupes, ... L'épinard se prête à toute vos envies.

Siplarc