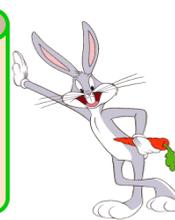


Fan de Carotte



20 & 23 mai 2014



Mardi 20 mai 2014

St Bernardin

« S'il pleut à la Saint Bernardin, tu peux dire adieux à ton vin »

Vendredi 23 mai 2014

St Didier

« Sème tes haricots à la Saint Didier. Pour un, tu en auras un millier »

Des nouvelles de Boris, notre pêcheur...

En attente...

Cette semaine, les nominé(e)s pour le rôle de la **distribution** sont :

- ☛ Mardi 20 : **PRIEUR – DINCKI - ? - ? – Fruits : PLEGAT**
- ☛ Vendredi 23 : **OLLIVE – TREGLIA x2 - ROGIER – Fruits : BATY**

Rappel : merci d'arriver à 18 h 45

Zoom sur... Les épinards, alliés de fer pour un printemps plus vert



Ils font partie des aliments gardiens de santé, malgré leur réputation de légumes fastidieux à préparer, bien cuisinés ils sont très goûteux... qui sont-ils ? Les épinards, bien sûr !

Le soleil est là, les épinards aussi

Spinacia oleracea est originaire de l'Asie centrale et a mis plusieurs siècles avant de rejoindre l'Europe, par l'Italie (la Sicile, même), l'Espagne puis la France, à partir du XIII^{ème} siècle et de manière courante plutôt même au **XV^{ème}** siècle même si des monastères le cultivaient déjà auparavant.

Le terme français vient de l'espagnol et a pour racine le mot « **épine** », puisque les premières variétés d'épinards connues possédaient des fruits épineux contenant des graines.



L'épinard fait partie de la famille des **chénopodiacées**, à laquelle appartiennent aussi l'arroche, la bette à carde, la betterave, le chou gras, le quinoa et la salicorne. On trouve des épinards aux **feuilles frisées ou plates**, et on sait maintenant que certaines variétés ont des fruits lisses.

Les épinards : de bienfaits santé il ne manque pas

➡ Vous le savez peut-être déjà mais s'ils ne donnent pas la force de Popeye, ils ne sont pas non plus aussi **riches en fer** que la plupart des gens le pensent. Cette information est une coquille toujours relayée : une secrétaire américaine multiplia par dix le taux de fer alimentaire contenu dans l'épinard. Problème : le document faisait office de référence et il influença des générations. L'épinard contient **2,7mg de fer**, bien loin des **13mg de fer** du cassis par exemple.



Les épinards contiennent des **antioxydants** ...et notamment de la **lutéine** et de la **zéaxanthine**.

Les épinards sont riches en minéraux divers et variés : du potassium, du magnésium et du calcium. On trouve aussi de la vitamine C et des carotènes (vitamine B). Ce n'est pas pour rien qu'ils sont

l'aliment fétiche de Popeye ! D'une manière générale, ils se digèrent bien et stimulent même le transit intestinal. Côté valeur nutritive, on est à **22kcal aux 100g**.

Attention : si on insiste souvent sur les bienfaits de l'agriculture biologique, c'est particulièrement vrai pour un légume comme l'épinard qui concentre les pesticides. Prenez donc de préférence des épinards biologiques ! **Ceux de Robert of course !!**

Les épinards en cuisine : oubliez vos souvenirs de cantine

Dans l'imaginaire collectif, les épinards sont liés à des souvenirs atroces d'épinards surgelés mal cuisinés en cantine scolaire (cette image est éventuellement clichée).



L'épinard surgelé, un souvenir d'enfance ?

Goûter des épinards frais vous fera normalement changer d'avis. Se pose néanmoins la question de la **conservation...**

Comment conserver les épinards ?

- A court terme : au réfrigérateur

On peut conserver les épinards quelques jours dans un **sac plastique perforé**.

- A long terme : au congélateur

Pour garder la couleur et le goût intacts et éviter de raviver vos souvenirs douloureux, on fera de préférence blanchir les épinards avant de les congeler.

C'est l'affaire de 2 minutes et cela fera vraiment la différence. Essorez-les et placez-les dans des sacs spécifiques. Vous pouvez ainsi conserver vos épinards plusieurs mois.



Comment cuisiner les épinards ?

Les conserver, c'est bien, les manger c'est mieux ! On prépare les épinards en les **lavant soigneusement à l'eau froide** et en supprimant les grandes tiges et les tiges trop dures. Le mode de cuisson va ensuite dépendre de l'usage que vous leur réservez :

- les manger crus
- les faire cuire à la vapeur pour qu'ils restent fermes
- les inclure dans une soupe
- les faire cuire dans une poêle

Dans tous les cas, il faut retenir que l'épinard fond énormément à la cuisson : pour obtenir 350g d'épinards cuits, il faut 1kg d'épinards crus.

On peut en fait cuisiner les épinards de multiples façons : à la poêle avec un peu de beurre, à la crème avec du parmesan, du sel et du poivre, crus en salade composée, etc.



Il est aussi facile de les intégrer dans bon nombre de préparations : omelettes, soupe, velouté, mais aussi tarte, raviolis, gratin, etc. Certains choisissent même de l'intégrer dans un **smoothie vert**, avec du kiwi et de la spiruline !

Source Consoglobe

Bonne semaine !

Valérie