

# Épinards



## Choisir

Il y a quatre types principaux d'épinards : ceux à feuilles frisées, à feuilles lisses, à feuilles semi-frisées et les bébés épinards.

Les épinards à feuilles frisées sont vert foncé et sont généralement vendus en bouquets frais ou en sac prélavés.

Les épinards à feuilles lisses ont des feuilles larges plus faciles à nettoyer que les frisées. Ils sont souvent cultivés pour les conserves, la congélation, les soupes, la nourriture de bébé et les aliments transformés.

Les épinards à feuilles semi-frisées sont un hybride entre les feuilles frisées et lisses. Sa texture est semblable au frisé, mais il est plus facile à nettoyer.

Les bébés épinards ont des feuilles lisses et ne font généralement pas plus de 7,5 cm (3 po) de long.

Les feuilles des épinards doivent être croquantes et vert foncé; évitez les flétris et jaunis. Les épinards sont vendus en bouquets, en contenants de plastique, en sacs, en conserve ou congelés.

## Conserver

Retirez les élastiques ou les attaches des bouquets d'épinards avant de les conserver. Enveloppez-les dans des serviettes de papier, puis mettez-les dans un sac de plastique perforé. Les épinards en contenant de plastique ou en sac peuvent être conservés tels quels.

## Préparer

Les épinards doivent être bien lavés. Les préemballés sont généralement déjà lavés, mais il est recommandé de les laver de nouveau. Mettez-les dans un bol d'eau froide et remuez-les jusqu'à ce qu'ils soient propres. Il est possible qu'il faille le faire plusieurs fois pour retirer tout le sable, surtout pour les types à feuilles frisées.

Si les tiges sont épaisses, retirez-les.

## Manger

Les épinards sont délicieux en salade et en casserole. Ne vous étonnez pas si vous les cuisez : en raison de leur forte teneur en eau, ils perdent beaucoup de leur volume. Un demi-kilo (une livre) d'épinards

frais donnera environ 250 mL (une tasse) une fois cuit. Avant d'ajouter les épinards cuits à votre plat, essorez-les pour en retirer autant d'eau que possible.

## Saison

La saison des épinards va de mai à octobre, mais on en retrouve à longueur d'année au magasin.

## Valeur nutritive

Il y a 7 calories dans 250 mL (1 tasse) d'épinards. Les épinards sont une bonne source de vitamine A et ont une teneur très élevée en bêta-carotène et en vitamine K, et élevée en acide folique.



Voici une recette polyvalente qui peut être utilisée le matin, à midi et le soir : la pizza aux œufs et aux épinards  
[www.halfyourplate.ca/fr/recipe/pizza-aux-oeufs-et-aux-epinards/](http://www.halfyourplate.ca/fr/recipe/pizza-aux-oeufs-et-aux-epinards/)

