

L'épinard

L'**épinard** (nom scientifique *Spinacia oleracea*) est une plante potagère, annuelle ou bisannuelle, de la famille des Chénopodiacées. Originaire de la Perse, 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, bien qu'en réalité sa teneur en fer ne soit pas particulièrement élevée.

La légende du fer

Contrairement à une légende tenace, l'épinard n'est pas la meilleure source de fer alimentaire. Cette légende est née de la faute de frappe d'une secrétaire. Cette erreur, qui multiplia par dix le taux de fer alimentaire contenu dans la plante, est passé inaperçue pendant des dizaines d'années. La viande et les légumes secs font beaucoup mieux que les épinards, trop souvent mal préparés et de ce fait peu appréciés des enfants.

CUISINE TRADITIONNELLE

Un légume de saison qui comblera tous vos manques tant nutritionnels que gustatifs. Cuit, il est consommé nature, arrosé d'un peu de beurre et de jus de citron, accompagné de sauce Mornay, béchamel ou à la crème, ou encore gratiné. Il est aussi réduit en purée seul ou avec des pommes de terre. Se marie bien avec le lait qui atténue son acidité et avec les oeufs, il leur est souvent associé. On l'incorpore notamment dans les omelettes et les quiches.

L'épinard est l'accompagnement classique du veau, de la volaille et du poisson. Il entre dans la composition de farces, de soufflés et de gratins. C'est le légume des préparations dites «à la florentine». Après avoir dégusté les feuilles, repliez la base des feuilles en deux et avec un couteau, tirez délicatement la nervure centrale. Cette préparation devient inutile lorsque les feuilles sont bien jaunes. Lavez les épinards sous l'eau du robinet sans les laisser tremper. Mettez les feuilles lavées et égouttées, dans une grande casserole, sans ajouter d'eau et laissez cuire à feu moyen de dix à quinze minutes, en remuant de temps en temps.

A la "chinoise", les feuilles sont revenues avec de l'ail et des oignons nouveaux.

Soupe aux épinards : 600 grammes d'épinards blanchis une minute, égouttés, cuits au beurre 5 minutes, mouillés de 20cl de vin blanc et de 1.5l de bouillon. Le tout mixé, additionné de 20 cl de crème et versé dans une soupière sur 2 jaunes d'œufs citronnés.

Salades : Jeunes pousses d'épinards, dés de pommes de terre, vinaigrette au citron. Oeufs dur passé à la moulinette. vinaigrette au bleu.

Gratins : Epinards à peine ébouillantés et cuits dans un peu de beurre à gratiné avec un peu de fromage.

Flans : Cuits au four 30 minutes, th 5, au bain-marie dans des ramequins, mélangés à de la crème et des oeufs. Faites préalablement infuser de la noix de coco râpée dans la crème.

Épinards à l'andalouse

Ce plat régional andalou, typique des bars à tapas sévillans, se marie parfaitement avec un vin de Manzanilla de Sanlucar. Si, pour quelque raison que ce soit, vous n'êtes pas en mesure de vous procurer ce vin, il faut en choisir un qui offre une structure suffisante pour supporter la saveur des pois chiches cuits tout en créant une parfaite harmonie avec la note végétale apportée par les épinards

Préparation et cuisson: express - moins de 30 min

Ingrédients pour 4 personnes

350 g de pois chiches déjà cuits
1 kg d'épinards frais
4 gousses d'ail épluchées
2 petites tranches de pain + 8 tranches de présentation
2 œufs durs
1 c. à café de paprika doux
1 pincée de cumin en poudre
quelques gouttes de vinaigre

Préparation

1. Après avoir enlevé les tiges. laver les épinards puis les couper et les faire blanchir à l'eau bouillante; réserver;
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle; faire frire les 2 tranches de pain avec l'ail; retirer la poêle du feu; piler le pain et l'ail dans un mortier.
3. Remettre la poêle sur le feu. Verser le pain et l'ail pilés, le paprika et le cumin tout en remuant;
4. Ajouter les épinards égouttés ainsi que les pois chiches. Verser quelques gouttes de vinaigre et un peu de jus de cuisson des pois chiches;
5. Saler et faire revenir à la poêle quelques minutes. Retirer du feu et servir dans des petits poêlons individuels.
6. Décorer avec les oeufs durs hachés en plaçant deux croûtons de pain frits dans chaque poêlon

Epinards aux yaourt

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de jeunes épinards frais
15 cl de yaourt égoutté ou yaourt grec
1 gousse d'ail
sel, poivre

1 - Hachez, pas trop finement, les feuilles d'épinard et mettez-les dans un faitout avec 3 cuillères à soupe d'eau. Couvrez, portez à ébullition, laissez étuver 15 mn. Laissez refroidir.

2 - Battez le yaourt, l'ail, le sel et le poivre. Mélangez cette sauce aux épinards. Servez en hors d'œuvre.

Lasagnes de saumon aux épinards

Préparation : 40 min.

Ingrédients pour 6 personnes

400 g de lasagnes
400 g de filets de saumon frais
400 g de Ricotta
200 g de parmesan râpé
400 g d'épinard (blanchis à l'eau bouillante 5 min.)
1 oignon émincé
1 échalote émincée
2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
4 cuillères à soupe d'huile d'olive.
Sel, poivre.

Préchauffez votre four à 210 °C (thermostat 7). Remplissez une grande casserole d'eau, salez et portez à ébullition. Plongez-y les lasagnes et laissez-les cuire 8 min environ. Egouttez-les et épongez-les. Réservez.

Faites cuire le saumon 8 min au court bouillon ou 15 min à la vapeur. Retirez la peau et les arêtes et émiettez la chair. Faites revenir les épinards 5 min dans une poêle huilée à feu doux. Réservez. Faites dorer l'oignon et l'échalote 15 min à feu doux et mélangez-les aux miettes de saumon.

Dans un plat, déposez lasagne, épinard, saumon, ricotta, huile sel poivre, puis renouveler l'opération. Recouvrez de lasagne, d'une couche de crème fraîche, puis saupoudrez de parmesan. Baissez le four à 180 °C (thermo 6) et laissez cuire 15 min environ.