



« Mettre du beurre dans les épinards ! »

L'épinard

Spinacia oleracea
Famille Chénopodiacées
« Prince des légumes »



Origine :

Venu par l'intermédiaire des Arabes qui le qualifiaient de « *prince des légumes* »

Apports nutritionnels :

- Regorge de Minéraux et oligoéléments
- Vitamines A, B1, B2, B6, C, K, E
- Acide folique
- Sels de fer facilement assimilables
- Chlorophylle (régénérateur du sang)
- Carotène
- Des anti-oxydants
- Saponine (facilite la sécrétion des sucs digestifs)

⇒ L'apport nutritionnel varie en fonction du mode de cuisson et de la composition de la terre de culture.

Capital santé :

- Atténue les *anémies*
- Puissante en période de *convalescence*
- Favorise la *circulation du sang*
- Diminue risques de maladies cardio-vasculaires
- Retarde l'apparition de certaines *maladies des yeux* (DMLA et cataracte)
- Stimule le système nerveux et l'activité musculaire
- Diminue le risque de certains cancers (sein, poumon et colon)
- Conseillé pour les femmes enceintes dans les premières semaines de grossesse



Précautions d'emploi :

- Personnes souffrant de **coliques néphrétiques**, de **goutte** ou de **polyarthrite rhumatoïde** à cause de la quantité importante d'oxalate qui peuvent favoriser les calculs rénaux ou de cristaux qui se logent dans les articulations.
 - Personnes **sous anticoagulants**, à cause de la quantité élevée de vitamine K nécessaire à la coagulation du sang.
- ⇒ **L'important est de varier les légumes et de les consommer avec modération.**

Trucs et astuces :

- Prévoir **600g par personne**
- Le fer des épinards s'assimile mieux surtout accompagner **d'aliments riches en vitamine C** (poivron, kiwi, agrume...).
- Faire **bouillir les légumes** pour réduire le taux d'oxalate.
- Les jeunes pousses se savourent crues, en salade : une bombe de vitamines
- Epinards, avocats, champignons, volailles et œufs font bon ménage

Associations :

- L'épinard s'accommode particulièrement bien avec la **crème**, notamment pour accompagner des œufs ou du poisson.
- Dans un gratin ou une salade, ses feuilles enroulées font un nid onctueux pour accompagner des dés de **pommes**, du **fromage fondu** ou une poêlée de **pois chiches**.
- Les jeunes pousses d'épinards apportent leur énergie à une salade fraîche avec des **pommes crues** et une **vinaigrette au citron**.



Recettes :



Tartine Popeye

*Faire cuire 500g d'épinards quelques minutes dans une casserole.
Pendant ce temps, préparez un œuf au plat.
Etalez les épinards sur le pain
Ajoutez quelques petites touches de crème
Déposez l'œuf au milieu*

Cocktail tonus

*Lavez et passez à l'extracteur de jus des feuilles d'épinards
ainsi qu'un liquide (eau, eau de coco, lait d'amande...)
jusqu'à une texture lisse.
Ajouter des fruits de saison et mixer une seconde fois
jusqu'à une consistance crémeuse et lisse.
Servir le green smoothie immédiatement pour profiter d'un
maximum de vitamine ou le conserver au réfrigérateur
jusqu'au moment de servir.*

Bibliographie :

- « Ma bible de la santé nature » d'Anne Dufour.
- « Ma bible des trucs de santé » de Sophie Lacoste.
- « L'herboristerie » de Patrice de Bonneval
- « Mes remèdes de grand-mère » d'Henry Puget et Régine Teyssot.
- Wikipédia

