

## ☺ UTILISATION

Cru, il est excellent dans les salades et les sandwiches.

Cuit, on peut le servir nature, arrosé d'un peu de beurre et jus de citron ou accompagné de sauce béchamel ou encore gratiné. On le retrouve dans les omelettes et les quiches, et réduit en purée seul ou avec des pommes de terre.

## SAVIEZ-VOUS QUE ?

☀ L'appellation « florentine » désigne une préparation culinaire à base d'épinards.

☀ L'eau qui reste dans les feuilles lavées et légèrement secouées est généralement suffisante pour cuire les épinards. On doit les cuire rapidement (1 à 3 minutes), à feu vif, dans une casserole couverte. Trop cuits, ils prennent une couleur brunâtre.

☀ L'épinard réduit considérablement de volume à la cuisson. Il faut l'ajouter en fin de cuisson dans les plats mijotés.

☀ La cuisson à la vapeur n'est pas recommandée, car l'épinard risque d'y développer un goût amer.

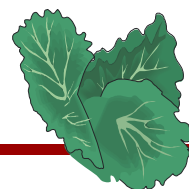
☀ Il accompagne très bien le veau, la volaille et le poisson.



*Laissez aller votre imagination!*

Création des techniciennes en diététique en CLSC-Région 03, Avril 1998  
Mise à jour : Direction de santé publique, mars 2003  
Source : *L'encyclopédie visuelle des aliments*

## FEUILLET - DÉCOUVERTES



## L'ÉPINARD

**P**lante potagère originaire de Perse et de couleur vert foncé, ses feuilles sont tendres et souples au toucher. L'épinard est disponible à l'état frais toute l'année.

### ☺ VALEUR NUTRITIVE

L'épinard cru contient 92 % d'eau. Il est une excellente source d'acide folique, de vitamine A, de potassium et de magnésium. De plus, il est une bonne source de vitamine C et de fer.

### ☺ PRÉPARATION

Laver l'épinard rapidement (qu'au moment de son utilisation) dans un récipient assez grand pour permettre de le recouvrir d'eau et de le secouer doucement. Ne pas le laisser tremper, car mouillé, il dépérit rapidement.

### ☺ CONSERVATION

Au réfrigérateur, il se conserve 4 ou 5 jours. Cuit, il se conserve difficilement.

Il peut être congelé, mais il doit être bien frais et blanchi \* 2 minutes. Si possible, il faut éviter de le décongeler complètement avant de l'apprêter, car il devient très mou.

\* *Blanchir* : Ébouillanter le légume et rincer à l'eau froide immédiatement.

# Recettes

## OMELETTE FLORENTINE (2 portions)

- 2 c. à table (30 ml) d'oignon haché fin
- 2 tasses (500 ml) d'épinards lavés en morceaux
- 2 c. à table (30 ml) de margarine
- 1 pincée de muscade
- 4 œufs
- 2 c. à table (30 ml) de fromage râpé
- Sel et poivre au goût



- ❶ Dans une casserole, faire revenir l'oignon et les épinards dans 1 c. à table (15 ml) de margerine. Assaisonner et ajouter la muscade. Mettre de côté.
- ❷ Dans un bol, battre les œufs et ajouter le fromage et les épinards. Cuire avec le reste du beurre 4 à 5 minutes en remuant au début de la cuisson.
- ❸ Servir chaud. On peut ajouter des champignons hachés.

---

## CARRÉS AU FROMAGE ET AUX ÉPINARDS (6 portions)

- 3 œufs
- 6 c. à table (90 ml) de farine de blé ou blanche
- 1 sac (250 gr.) d'épinards lavés, épongés et coupés en gros morceaux
- 2 tasses (500 ml) de fromage cottage et 1 tasse (250 ml) de fromage râpé de votre choix
- 3 c. à table (45 ml) de germe de blé ou de chapelure
- Sel et poivre au goût

- ❶ Dans un grand bol, battre les œufs et la farine jusqu'à consistance crémeuse. Ajouter les épinards, le fromage, le sel et le poivre.
- ❷ Verser dans un plat et saupoudrer de germe de blé ou de chapelure. Cuire au four 45 minutes à 350° F.

## ÉPINARDS À LA CHINOISE (6 portions)

- 2 paquets d'épinards lavés, épongés et hachés
- 3 c. à table (45 ml) de margarine
- 2 oignons moyens hachés
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1 c. à thé (5 ml) de féculé de maïs diluée dans un peu d'eau
- 2 c. à thé (10 ml) de sauce soya ou sauce tamari
- Sel et poivre au goût



- ❶ Dans une casserole, faire revenir les oignons et l'ail dans le beurre pendant 2 à 3 minutes à feu moyen. Ajouter les épinards et bien remuer. On peut ajouter du jus de citron sur les épinards durant la cuisson. Ajouter la féculé de maïs diluée et la sauce soya.
- ❷ Mijoter quelques minutes. Assaisonner et servir chaud.



*Bon appétit !*