

☞ *Plante potagère dont on consomme les feuilles de forme allongée, vert foncées.*



Epinard

● **Conseils**

L'épinard se consomme cru ou cuit. Cru, il est excellent dans les salades et les sandwiches. Cuit, il est consommé nature, arrosé d'un peu de beurre et de jus de citron, accompagné de sauce béchamel, à la crème, ou encore gratiné. Il est aussi réduit en purée seul ou avec des pommes de terre. Il se marie bien avec le lait et les oeufs.

● **Stockage**

Garder les épinards au réfrigérateur ou au congélateur. Ne les laver qu'au moment de les utiliser. Les épinards cuits se conservent difficilement.

● **Le saviez vous ?**

L'épinard est célèbre 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.

● **Recette "Croque aux épinards"**

Pour 2 personnes

Ingrédients :

- 400 g d'épinards
- 2 oeufs
- béchamel (lait, farine, beurre, sel, poivre, noix de muscade)
- 2 tranches de pain de mie

- ☞ Cuisez les épinards frais ou congelés dans de l'eau bouillante salée.
- ☞ En même temps, préparez la béchamel. Mélangez le tout.
- ☞ Faites les oeufs sur le plat.
- ☞ Grillez les tranches de pain de mie.
- ☞ Dans une assiette, superposez une tranche de pain de mie, les épinards, la béchamel, une autre tranche de pain de mie et l'oeuf sur le plat.