

# Comment cuisiner les épinards ?

## I. Présentation

### En direct du potager

Ah l'épinard. De combien de préjugés cette plante est-elle victime ? Symbole des légumes fadasses de cantine, supposé excellente source de fer, plus consommé surgelée que fraîche, parfois on ne sait que penser d'elle.

L'**épinard** est en fait une plante annuelle de la famille des chénopodes – ou des amarantes selon les classifications – , plantes avec de grandes feuilles vertes et plutôt « triangulaires » et des fleurs poussant sur une grande tige. Notre dévoué épinard serait issu de la sélection entre toutes ces espèces sauvages sur des critères de goût et de qualités nutritives. Aujourd'hui, c'est une plante phare des potagers et des maraîchers.



Epinards en fleurs

## **Sur les étals**

Plusieurs variétés existent : des variétés d'hiver (Géant d'hiver, monstrueux de viroflay) et des variétés de printemps (Polka), permettant de disposer de sa présence sur les étals environ 6 mois dans l'année. On consomme uniquement les feuilles de toutes jeunes à moins jeunes.



© Au Fil du Thuy  
Epinards

## II. Comment les cuisiner ?

### Comment l'utiliser ?

Pour les épinards frais, bien les laver avant préparation. Vous pouvez aussi retirer un peu des tiges, si vous trouvez qu'il y en a beaucoup et /ou qu'elles sont dures. Ensuite, les épinards peuvent se cuire de différentes façons :

- Sautés à la poêle dans un peu de matière grasse
- Blanchis quelques minutes avant utilisation dans une autre préparation
- Insérés directement dans le plat « tout-en-un »

Vous pouvez intégrer la feuille entière directement comme l'émincer grossièrement (plus facile à déguster). À noter que lorsque vous cuisinez des épinards frais, prévoyez toujours votre plus grosse poêle ou casserole.

Côte surgelée, il suffit de décongeler tranquillement la préparation avant utilisation dans un plat. Enfin, les jeunes pousses d'épinards se consomment crues dans des salades

### Dans quels plats ?

L'épinard peut être utilisé dans différents plats et pour différents usages. Je crois que c'est un des rares légumes que l'on peut utiliser dans n'importe quelle préparation, excepté le « rôti au four » ^^

Côté accompagnement, l'épinard permet de réaliser une savoureuse fondue d'épinards qui agrémentera bien des viandes, des poissons ou des plats végétariens. Il est un composant intéressant des dhals (plats de lentilles mijotées). Cette fondue peut également intervenir dans une garniture de plats plus élaborés comme les lasagnes, les pâtes, les cakes salés, les clafoutis, les flans, les œufs cocottes, les tartes et les tourtes.

Généralement, il « fonctionne » très bien dans tous les plats à base crémeuse comme les flans, clafoutis et compagnie. En petite quantité, il s'intègre dans des galettes, des boulettes et des pancakes, en leur donnant une jolie couleur verte. Enfin, il peut s'utiliser en smoothie / jus, en association avec des ingrédients aux saveurs plus douces.

### **Avec quoi les associer ?**

Avec sa saveur herbacée, l'épinard se marie soit avec les ingrédients doux, soit les ingrédients pêchus en goûts. Du côté des condiments, l'épinard s'accorde très bien avec les épices, et en particulier le curry, le curcuma et le cumin. En conséquence, il est particulièrement savoureux dans les plats végétariens épicés avec des légumineuses tels que les currys de légumineuses (pois chiches, lentilles, pois cassés) et les dhals.

Côté fruits secs, il fonctionne avec les amandes et leur douceur, ainsi qu'avec tous les dérivés de fruits secs « crémeux » (crème d'amande, tofu soyeux..). Pour les légumes, il s'accorde bien avec les champignons, les topinambours et les artichauts, en contrebalançant leur saveur forte.

Côté crèmerie, il fonctionne très bien avec la crème fraîche (qui adoucit son côté herbacé), le yaourt, le fromage de chèvre, le roquefort et le comté. Les œufs lui conviennent aussi, grâce au crémeux du jaune. Côté viandes et poissons, il se marie bien avec les poissons blancs et les viandes blanches (poulet, veau..).

---

## **III. Les recettes du site**

Retrouvez quelques idées autour de l'épinard pour vous inspirer :

- [Clafoutis d'épinards au chèvre frais](#)
- [Dahl de lentilles corail et épinards](#)
- [Gratin de ravioles aux épinards](#)
- [Oreilles d'ânes \(crêpes aux épinards\)](#)
- [Soupe de topinambours et épinards](#)
- [Tarte rustique aux épinards et comté](#)



© Au Fil du Thym



© Au Fil du Thym

Soupe topinambours épinards



Source de l'article : [wikipédia](#)