

Zoom sur les épinards

L'épinard est une plante potagère annuelle dont on consomme les feuilles. Originaire d'Asie mineure (où il pousse encore à l'état sauvage), l'épinard pousse en 4 à 7 semaines et peut être disponible toute l'année, sauf durant l'été. La récolte est manuelle et au jour le jour. Avec ses 22 000 tonnes produites à l'année (dont 20 % en région Provence Alpes Côte d'Azur) la France est le premier producteur d'épinards de l'Union européenne. Seulement 15 % de cette production est destinée au marché du frais, le reste étant transformé ou surgelé.



Différentes variétés d'épinards sont cultivées en France, sélectionnées peu à peu pour leurs critères de précocité ou de résistance. Les deux plus rustiques s'appellent Géant d'hiver et le Monstrueux de Viroflay. La première résiste particulièrement bien à l'hiver et sera présente sur les étals d'octobre à décembre. La deuxième supporte mieux les fortes chaleurs, des feuilles larges et charnues sont probablement à l'origine de son nom. Deux autres variétés, hybrides, existent sur le marché : le Symphony et le Polka, qui se récoltent elles au printemps et sont appréciées par les agriculteurs pour leurs résistances aux maladies.



L'épinard ne se conserve que 2 jours au réfrigérateur, il faut donc le manger très frais. L'idéal est de le consommer dès le retour du marché. Il est généralement cuit, mais les très jeunes pousses sont excellentes en salade. La moitié de la quantité en vitamine C disparaît lors d'une cuisson à l'eau, il est donc fortement recommandé d'utiliser plutôt un autocuiseur qui en préserve 70 %.

Sur le plan nutritionnel, cet aliment est tout à fait digne d'intérêt. Qu'il soit consommé cru ou cuit, il est effectivement riche en **vitamine B9** (ou folates), ce qui est une bonne source de vitamine E, manganèse, fer et potassium. S'il est consommé cru il est également riche en vitamine C.



La légende voudrait que l'épinard soit extrêmement riche en fer. C'est en fait une faute de frappe qui lui a valu cette réputation. En effet l'épinard contient du fer mais beaucoup moins que ce qu'on lui associe inconsciemment!