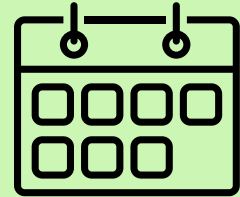


**Saviez vous que les épinards appartiennent à la même famille que les betteraves rouges et les bettes (Chenopodiacea)...**



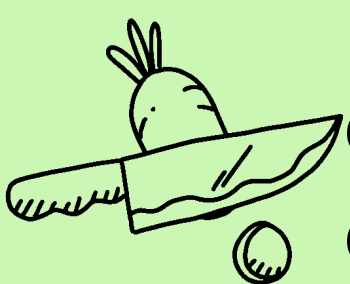
Il existe plusieurs variétés d'épinards que l'on trouve en hiver et des variétés printanières que l'on trouve d'avril à juin.



Comme beaucoup de légumes, les épinards sont très riches en eau (92% !) et apportent donc très peu de calories (<30 KCal / 100g cuits). Lorsqu'ils sont cultivés dans des conditions printanières, les épinards sont plus riches en phénols totaux (= substances aux effets antioxydants, c'est-à-dire qui jouent un rôle "protecteur" pour nos cellules) que ceux cultivés dans des conditions hivernales.



Niveau conservation, l'eau étant le principal constituant des épinards, ceux-ci sont par conséquent très fragiles et ils perdent très rapidement leur fraîcheur. Ils ne se conservent pas plus de 2 jours au réfrigérateur.



Malgré leur fragilité en terme de conservation, les épinards sont faciles à cuisiner! On les connaît le plus souvent "à la florentine", il s'agit d'un terme culinaire issu de la cuisine française désignant des plats qui comprennent généralement une base d'épinards cuits, une composante protéique (viande, poisson, œufs, ...) et de la sauce béchamel ou Mornay.

Fraichement récoltés, les épinards se dégustent aussi en salade. Ils peuvent s'inclure dans un wok, dans une quiche, un flan et peuvent même aromatiser un houmous (cfr verso !).



**A la poêle**

3-5 min

Sautés avec un peu de matière grasse et de l'ail

**A la vapeur**

8-10 min

**A la casserole**

15 min

Sans eau, à feu moyen et avec couvercle

Source : fruits-et-légumes-de-wallonie.be & Aprifel



## Croustillants ricotta-épinards

**Pour 2 pers (6 pièces)**

200g d'épinards frais  
125g ricotta  
20g pignons de pin grillés  
3 feuilles de brick  
Huile d'olive  
Sel & Poivre

Les feuilles de brick sont très légères d'un point de vue nutritionnel ! Sans matière grasse, 2 feuilles de brick équivalent à 1 tranche de pain de 40g

Dans un poêle, faites fondre les feuilles d'épinards lavées (en ayant préalablement enlevé les nervures) dans un peu d'huile durant 4-5 minutes.

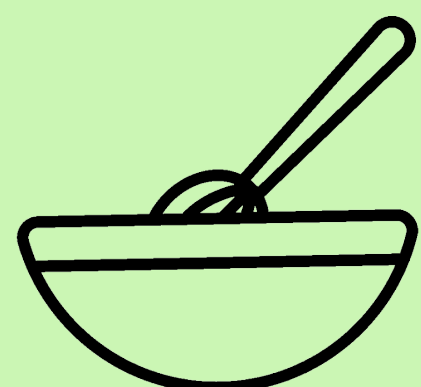
Retirez-les du feu, hachez-les (ou pas !) et mélangez-les ensuite avec la ricotta et les pignons de pin grillés. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre.

Préchauffez le four à 180°C.

Coupez les feuilles de brick en 2 pour obtenir 6 pièces. Pour le pliage, soit vous pouvez faire des petits triangles (type samoussas) ou des cigares. Explications dans cette vidéo

Disposez les croustillants sur un papier sulfurisé et enfournez 8-10 minutes à 180°C.

Accompagnez-les avec une salade (pourquoi pas d'épinards frais!).



**Pour 1 bol**

150g pois chiches égouttés  
100g d'épinards frais  
10 feuilles de basilic  
1 gousse d'ail

2 càs huile de sésame  
1 càs tahini (pâte de sésame)  
Sel et poivre  
(graines de sésame)

## Houmous épinards-basilic

Mixez les pois chiches, les épinards, les feuilles de basilic et l'ail.

Ajoutez ensuite le tahini, l'huile, salez et poivrez selon vos goûts. Mélangez bien le tout.

Vous pouvez éventuellement saupoudrer le houmous de quelques graines de sésame.

Cette préparation peut garnir des tranches de pain ou encore être servie à l'apéro avec des grisinis ou batônnets de légumes.

