ÉPINARD

HISTOIRE

L'épinard apparaît en Europe au Moyen Âge. Il viendrait du **Caucase et de la Perse,** où il pousse à l'état sauvage. C'est un légume à feuille, de consommation récente puisqu'il n'a connu une véritable expansion qu'au début du XVII^{e} siècle où l'on en raffolait cuisiné... au sucre !

LA CULTURE EN FRANCE

La production d'épinard est réalisée essentiellement au **printemps et en automne**. Récoltés après 40 à 50 jours de végétation, les épinards sont fauchés par une machine dotée d'une barre de coupe qui est réglée en fonction de la hauteur des plants. Un système de tapis roulant conduit les épinards coupés dans une trémie.

À L'ACHAT

En surgelés comme en conserve, les **épinards en branches** se présentent en feuilles entières ; les épinards hachés sont obtenus avec des feuilles d'épinards finement coupées ou hachées ; les épinards en purée ont une coupe encore plus fine. Les épinards surgelés sont présentés en blocs, en portions ou unités portionnables.

À TABLE !

Lorsqu'ils sont en boîte, il faut **bien égoutter** les épinards avant de les utiliser.
Ils sont très pratiques pour préparer des tourtes ou fourrer des petits chaussons en pâte feuilletée.
Surgelés, ils sont présentés en petites portions afin que la décongélation soit rapide. On peut les acheter nature ou cuisinés, notamment à la crème.

COLOREZ VOS PLATS !

Mixez une poignée d'épinards cuits et incorporez-la dans une sauce pour lui donner de la couleur. Le vert d'épinard était autrefois abondamment utilisé pour colorer des mets, y compris des glaçages sur les gâteaux.