

La Gazette du Potager

Semaine 36

Livraison de la semaine

- Carottes
- Mesclun spéciale (Mesclun Gourmet, Moutardes et nouvelles salades)
- Épinards nouveaux
- Mélanges de Pommes
- Pommes-de-Terre
- Ail

Histoire d'épinard

Les Arabes l'auraient apporté en Europe par l'Andalousie un peu avant l'an mille. L'épinard était utilisé en cataplasmes dans le traitement des douleurs du foie et de l'estomac. Il semblerait que Grecs et Romains n'aient pas connu ces feuilles vertes à l'Antiquité. C'est donc au Moyen Âge qu'il atteint la France, ramené de Jérusalem par les Croisés ou provenant de la péninsule Ibérique. Les Européens ne lui prêtent alors que peu d'attention et le considèrent même comme « l'herbe du carême » : en consommer est en soi une privation ! Il fallut attendre la gourmande Catherine de Médicis pour qu'il soit reconnu et cultivé. De nos jours encore, on nomme « **à la florentine** », nombre de mets à base d'épinards. **Épineux**, l'épinard ? La plante tire son nom du latin « *spinosa* ». Le terme fait référence à la graine hérissée de piquants des variétés primitives. **Merci Popeye** : « c'est moi Popeye le marin, et si je leur rentre dans le lard, c'est grâce aux épinards ». Le héros de dessin animé a même sa statue ! Elle a été érigée après la crise économique de 1929. L'épinard a en effet sauvé les États-Unis de la disette ! **Faute de frappe** : la légende voudrait que l'épinard soit particulièrement riche en fer. Tout le monde en est persuadé... pourtant certains aliments comme les fruits secs en sont bien plus pourvus. La confusion serait née d'une simple faute de virgule : une secrétaire américaine aurait par inadvertance **multiplié par dix la teneur en fer dans l'épinard**.



Saison 2017-2018

Dicton de la semaine

"Autant de brouillard en mars que de gelées en mai."
Populaire

Recettes

Roulé épinards, saumon et boursin

Ingrédients (4 personnes)

- Sel et poivre
- 150g de saumon fumé
- 1 boursin à température ambiante
- 3 œufs
- 500 g d'épinard hachés en boîte

Préparation

1. Préchauffez le four à 210°C.
2. Egouttez les épinards. Dans un saladier, battez les œufs en omelette.
3. Ajoutez les épinards à la préparation salez poivrez et versez celle ci sur une plaques avec des rebords puis enfournez à 210 pendant 25 à 30 minutes.
4. Après la cuisson étalez le boursin à l'aide d'une spatule et recouvrez de tranches de saumon.
5. Roulez le tout très serré et entourez d'un film alimentaire. Mettez au réfrigérateur pendant 3 heures.

Et pour les fans de Jus

Ingrédients : Pour 1 grand verre

- 1 pomme
- 2 carottes
- 2 poignées d'épinards

Préparation :

1. Laver puis couper la pomme et les carottes en morceaux. Inutile de les peler si elles sont bio !
2. Laver et couper grossièrement les épinards.
3. Mettre les morceaux dans l'extracteur de jus en alternant les morceaux et les feuilles.