

ÉPINARD

QUELLES PARTIES PUIS-JE MANGER ET COMMENT ?

LES FEUILLES

- Crues en salades, ou en smoothies
- Ajoutées aux plats de pâtes
- Incorporées à un pesto ou autre sauce
- Utilisé frais ou congelé dans les caris, les ragoûts ou les soupes
- Ajouter à vos œufs ou omelette

LES TIGES

- Ajoutées à un smoothie
- Dans un sauté, ou blanchies



CONSEIL NUTRITIONNEL: Jumeler des légumes vert foncé riches en fer, comme le chou frisé, avec des aliments riches en vitamine C, comme les tomates, les agrumes et les poivrons pour une meilleure absorption du fer provenant des plantes.

QUAND EST-CE EN SAISON ?



Les épinards sont de saison de **mai à novembre**

STOCKAGE



Envelopper délicatement les épinards frais dans du papier absorbant, puis les placer dans un récipient ou un sac plastique. Les épinards frais peuvent également être congelés directement sans les blanchir.

SHAKSHUKA AU BROCOLI ET AUX ÉPINARDS

POUR 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS:

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons, coupés en dés
- 2 gousses d'ail, émincées
- ½ tête de brocoli, en petits morceaux
- 2 tasses d'épinards
- 2 poivrons, coupés en dés
- 3 tomates en dés
- 3 c. à soupe de pâte de tomate
- 1 boîte de sauce tomate (15 oz)
- 2 c. à thé de cumin
- 2 c. à thé de chili
- Une pincée de sucre
- 2 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de poivre
- 6 œufs
- ½ tasse de persil / coriandre, haché

INSTRUCTIONS:

1. Préchauffer le four à 375°F. Commencer par mi-cuire le brocoli. Dans un grand bol, verser de l'eau bouillante pour recouvrir le brocoli, puis couvrir le bol. Laisser cuire pendant 3 à 5 min. Vous voulez qu'il soit tendre, mais pas trop. Égoutter et mettre de côté.
2. Dans une grande casserole, faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter l'ail et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. Ajouter les épices, le sel et le poivre. Ajouter les brocolis et les poivrons et faire sauter 5 à 7 minutes.
4. Ajouter les tomates et le concentré de tomates. Remuer. Ajouter les épinards. Couvrir jusqu'à ce qu'ils se flétrissent.
5. Laisser mijoter à feu moyen pendant 10 minutes jusqu'à ce que le mélange commence à réduire.
6. Transférer le mélange dans un moule ou une casserole. Casser les œufs un par un uniformément sur le dessus. Couvrir et laisser mijoter 10-15 minutes.

MUFFINS AUX ÉPINARDS ET À LA BANANE

24 MUFFINS

INGRÉDIENTS:

- 1 tasse de compote de pommes non sucrée
- 3 œufs
- 4 c. à thé de vanille
- 4 tasses d'épinards
- 2 bananes
- 2/3 de tasse de sirop d'érable
- 1/4 de tasse d'huile de coco ou d'huile végétale
- 3 tasses de farine de blé entier
- 2 c. à thé de poudre à lever
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé de sel

INSTRUCTIONS:

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Mettre la compote de pommes, l'œuf, la vanille, les épinards, la banane, le sirop d'érable et l'huile dans un mixeur ou un robot ménager et mixer.
3. Mélanger la farine, la levure chimique, le bicarbonate de soude et le sel dans un saladier.
4. Ajouter le mélange humide d'épinards du mixeur au bol d'ingrédients secs.
5. Mélanger lentement jusqu'à ce qu'ils soient combinés. Ajouter un peu d'huile ou de compote de pommes pour l'assouplir si nécessaire, mais le mélange devrait ressembler à une pâte à crêpes épaisse. Répartir la pâte dans un moule à muffins. Cuire pendant 20-25 minutes.