

Info Panier de légumes



Aucun commentaire cette semaine sur la météo... Saint Médard est passé par là et Saint Barnabé a oublié sa faucille pour lui couper l'herbe sous le pied !



Originnaire de l'Iran l'**épinard** (nom scientifique *Spinacia oleracea*) est une plante potagère, annuelle ou bisannuelle, de la famille des Chénopodiacées. L'épinard est riche en nitrates qui se transforment en nitrites grâce à des bactéries de la bouche. Ces nitrites sont impliqués dans la vasodilatation et la fluidification du sang, ce qui améliore l'afflux de sang dans certaines zones du cerveau qui, avec le temps, sont moins perfusées. Une dose quotidienne d'épinard peut potentiellement prévenir la démence et la baisse cognitive en améliorant cet afflux

sanguin cérébral.

L'épinard est l'une des meilleures sources connues de vitamine B9 ou acide folique. La consommation d'une quantité suffisante d'acide folique à partir de 4 semaines avant la grossesse permet de diminuer fortement l'incidence du Spina bifida et des mal-fermetures du tube neural, des malformations graves du fœtus.

ROULÉS BOURSIN, ÉPINARD ET SAUMON

Préchauffer le four à 210°C (th7). Egouttez 500 g épinards hâchés cuits. Dans un saladier, battre 5 œufs en omelette. Ajouter les épinards à la préparation saler poivrer et verser celle-ci sur une plaque avec des rebords puis enfourner, pendant 25 à 30 minutes. Après la cuisson étaler sur la préparation, 1 Boursin (à température ambiante) à l'aide d'une spatule et recouvrir de 200g de saumon en tranches puis rouler et couper en rondelles.



A déguster en entrée ou à l'apéritif.

Les légendes du fer...



Contrairement à une légende tenace (illustrée dans les aventures de Popeye), l'épinard n'est pas la meilleure source de fer alimentaire. Cette légende serait née de la faute de frappe d'une secrétaire américaine. Cette erreur, qui multiplia par dix le taux de fer alimentaire contenu dans la plante, est passée inaperçue pendant des dizaines d'années. La viande et les légumes secs font beaucoup mieux que les épinards.

Par ailleurs, le fer des épinards est beaucoup mieux absorbé par le corps lorsqu'il est accompagné d'une source de vitamine C, par exemple avec du jus de citron.

Une belle salade d'épinards nutritive souvent connue dans le milieu végétarien est celle des épinards avec mandarines ou clémentines.

TARTE FACILE AUX EPINARDS ET THON

Pour finir les fonds de placards, une tarte simple et rapide pour une soirée pluvieuse !!!

Ingrédients :

1 pâte feuilletée, 500g d'épinards cuits, 1 grosse boîte de thon au naturel, 3 œufs, 250 ml de crème liquide, gruyère râpé, sel et poivre.

Foncer un moule à tarte avec la pâte et piquer cette dernière avec une fourchette. Répartir les épinards dans la tarte. Emietter le thon par-dessus. Fouetter les œufs, la crème, le sel et le poivre. Verser sur la tarte, parsemer de gruyère râpé.

Cuire jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

