



Le thème du mois de janvier 2023

Les épinards

Le mythe du fer dans les épinards

L'histoire commence en l'an 1870 lorsqu'un biochimiste allemand E. von Wolf évalue la composition nutritionnelle des aliments.

Quand vient le tour des épinards et de sa teneur en fer, il se trompe et inscrit sur sa tablette 27 au lieu de 2,7. Une petite erreur de virgule et l'histoire devient une légende.

Une deuxième faute vient s'ajouter à celle-ci quelques années plus tard lorsqu'un chercheur suisse du nom de Gustav Von Bunge attribut la teneur en fer des épinards séchés (qui est plus élevée) aux épinards frais.

Et au XX^{ème} siècle, Popeye qui avale ces boîtes d'épinards en conserve acheva de reprendre l'idée que les épinards rendent fort et là, la légende devient un mythe.



Nos idées de recettes

↳ Soupe aux épinards et carottes



Ingrédients pour 4 personnes:

500g d'épinards frais – 8 carottes – 15cl de crème fraîche – 2 brins de persil haché – sel et poivre

Préparation:

Laver les épinards à l'eau froide. Laver et éplucher les carottes. Dans une casserole d'eau, faire cuire les carottes pendant 10 mn. Y plonger les épinards et prolonger la cuisson de 5 mn.

A l'aide d'un mixeur, mixer les carottes et les épinards égouttés afin d'obtenir une purée. Ajouter la crème et mixer à nouveau. Si

nécessaire, ajouter une petite quantité d'eau de cuisson afin d'obtenir une préparation lisse.

Ajouter le sel et le poivre.

Servir en saupoudrant de persil haché.

↳ Clafoutis d'épinards au chèvre

Ingrédients pour 4 personnes:

2 œufs – 1 c. à soupe d'huile d'olive – 100g de farine – 1 petite boîte de tomates pelées coupées en dés – 450g d'épinards en branche surgelés – 200g de chèvre frais – 125 ml de lait - basilic

Préparation:

Préchauffer le four à 200°.

Faire chauffer, dans une casserole à feu moyen, les épinards en branche congelés avec les tomates en dés (il ne doit presque pas rester d'eau à la fin).

Pendant ce temps, mélanger la farine et les œufs puis délayer avec le lait (peut se faire avec un robot pour aller plus vite et éviter les grumeaux).

Quand l'appareil est lisse, ajouter le chèvre émietté, la cuillère d'huile d'olive et le basilic.

Bien mélanger. Incorporer les épinards et les tomates, mélanger de nouveau.

Verser le tout dans un plat et enfourner pendant 20/25 mn.



↳ Roulé aux épinards



Ingrédients pour 10 personnes :

600g épinards hachés surgelés – 5 œufs – 1 barquette de fromage frais ail et fines herbes ou fromage de chèvre frais – 6 tranches de truite fumée – persil – sel et poivre

Préparation:

Laver et hacher le persil.

Cuire les épinards hachés environ 10 min. Ajouter le persil haché et laisser refroidir.

Préchauffer le four à 180°.

Battre les œufs en omelette et y incorporer les épinards. Poivrer et saler légèrement.

Disposer une feuille de papier sulfurisé sur la plaque du four et y étaler la mixture en couches fines.

Enfourner pendant 15 min.

Retourner le biscuit sur une seconde feuille de papier sulfurisé. Tartiner de fromage ail et fines herbes puis disposer les tranches de truite fumée.

Rouler le biscuit (comme un gâteau roulé) en s'aidant du papier sulfurisé, puis entourer le « boudin » avec un film alimentaire.

Mettre au réfrigérateur au moins 1h00.

Couper en tranches et déguster avec une salade (endives/noix ou roquette/pignons).



Bonne dégustation !