

Épinard

Spinacia oleracea

:: Origine

Iran

:: Partie comestible

Feuilles



:: Utilisation

On peut manger les toutes jeunes feuilles crues en salade. Cependant, c'est cuites qu'on les consomme le plus souvent, en légumes d'accompagnement, à la crème, accommodées en tourtes.

Popeye mange des épinards pour avoir de la force. Il est certain que c'est une bonne source de fer, de magnésium, de manganèse et de vitamines A, C et K.

Plante annuelle