



## Historique

Originaire des régions allant du Caucase à l'Afghanistan, l'épinard, surnommé "prince des légumes" dans les pays islamiques, aurait été introduit en France par les Maures ou les Croisés, mais ne serait devenu courant sur nos tables qu'au 16ème siècle. Son nom, tiré du latin *spina* (épine), viendrait de la forme cornue de ses graines.

## Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007

### Importations

1 617 tonnes

En provenance principalement d'Espagne et d'Italie.

**GMS**

0,2 kg/ménage/an en moyenne en frais  
1,5 kg en transformé  
Prix moyen d'achat : 2,6 €/kg

### Production française

143 487 tonnes

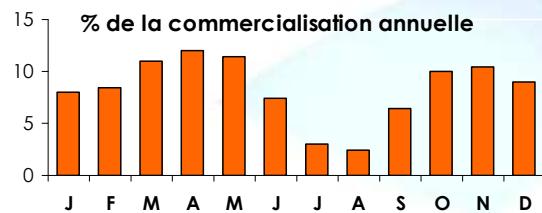
La production pour le marché du frais provient principalement de Provence. La Bretagne et la Picardie travaillent uniquement pour la transformation.

## Caractéristiques

Aujourd'hui on cultive principalement des **variétés hybrides**, adaptées aux différents marchés : surgelé et conserve, au printemps et à l'automne, et frais en hiver. Pour celui ci, les principales variétés sont Symphonie et Impérial.

Durant l'été, on trouve de la **tétragone**, aussi appelée "épinard d'été" ou "de Nouvelle Zélande" qui donne des feuilles lisses et épaisses, plus claires que l'épinard.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Sud Est												
Bretagne												
Picardie												



## Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : [aprifel.com](http://aprifel.com)

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

Vitamines (mg pour 100g) (% des ANC)	
C	50
B1	0,1
B2	0,2
Pro A	4,4 (25%)
B6	0,2
B9	0,2
E	1,8

Composants majeurs (g pour 100g)	
Glucides	1,3
Protides	2,7
Lipides	0,3
<b>Apports énergétiques</b>	
Kcalories	18
Autres (mg pour 100g) (% des ANC)	
Calcium	104 (23%)
Potassium	529
Magnésium	58
Fer	2,7 (54%)
Fibres (g)	2,7

Particulièrement **riche en minéraux**, l'épinard est en plus très **faiblement énergétique** et très digeste, ce qui en fait un « **légume minceur** » par excellence.

C'est également un des aliments les plus riches en **vitamines A, C et B9**, avec des teneurs **impressionnantes** !

En revanche la légende de Popeye est trompeuse, car sa **teneur en Fer** n'a rien d'extraordinaire. Il est en revanche mieux assimilé cuit, et associé à de la vitamine C (agrumes, poivrons...).

**Portion moyenne : 200g (cuit)**

## Conseils



Le stocker au froid pour éviter qu'il ne se dessèche, **maximum 2 jours** au réfrigérateur, et le consommer rapidement pour profiter de toutes ses vitamines.

Il **se congèle très bien** une fois blanchi et essoré.

**Conservation**

**Préparation**

Utilisé le plus souvent cuit, l'épinard cru est aussi une **délicieuse salade**. On choisit alors de jeunes pousses, plus tendres. Avec des **agrumes**, il est très intéressant au niveau nutritionnel, et permet des entrées **vitaminées, colorées et rafraîchissantes**. Cuit, il est fondu dans un peu de beurre, ou sauté à la poêle ou au wok. Il est alors un excellent **accompagnement de viandes et poissons**. Son association avec des oeufs constitue un cocktail santé très efficace. On peut également le servir dans des tartes, gratins, omelettes, feuilletés...

