



Épinard local

Disponibilité:
mai à novembre

Pourquoi l'adopter ?

→ Le saviez-vous ?

Lorsque Catherine de Médicis quitta Florence en 1533 pour épouser le roi de France, elle amena avec elle ses cuisiniers pour qu'ils lui préparent son légume préféré, l'épinard, à toutes les sauces, d'où le terme à «la florentine»!

→ Pour en profiter pleinement !

Consommer des épinards vous permet de profiter d'une multitude d'éléments nutritifs ! Il peut être judicieux de les choisir biologiques, car ils sont parmi les légumes les plus arrosés de pesticides ou assurez-vous de bien les nettoyer.



POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

Salade d'épinards asiatique



PORTIONS: 3 À 4

15 MIN

Ingrédients

- 750 ml (3 tasses) de bébés épinards
- 250 ml (1 tasse) de fèves germées
- 250 ml (1 tasse) de champignons tranchés
- 30 ml (2 c. à soupe) de raisins secs
- 30 ml (2 c. à soupe) de noix de cajou (facultatif)
- 2 échalotes françaises, hachées finement
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya
- 5 ml (1 c. à thé) de jus de citron
- Poivre au goût

Préparation

- 1 Mélanger l'huile, la sauce soya et le jus de citron dans un petit bol.
- 2 Dans un saladier, mettre le reste des ingrédients et incorporer la vinaigrette.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

Dahl aux lentilles et épinards



PORTIONS: 4

15 MIN 20 MIN

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon, haché finement
- 2 gousses d'ail, hachées
- 10 ml (2 c. à thé) de gingembre râpé
- 10 ml (2 c. à thé) de cari
- 5 ml (1 c. à thé) de curcuma
- 250 ml (1 tasse) de lentilles de corail
- 625 ml (2 ½ tasses) d'eau
- 250 ml (1 tasse) de lait de coco
- 1 L (4 tasses) de bébés épinards

Préparation

- 1 Faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre dans l'huile, environ 5 min.
- 2 Ajouter les épices et les lentilles. Faire revenir environ 1 min.
- 3 Ajouter l'eau et le lait de coco. Cuire 20 min, en brassant à l'occasion, ou jusqu'à ce que les lentilles soient cuites.
- 4 Hacher les épinards et les ajouter au mélange de lentilles. Poursuivre la cuisson 3 à 5 min. Ajouter un peu d'eau au besoin.

Note

Servir avec du riz et/ou des pointes de pitas grillés.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

Bonus - des épinards à la turque!

- Pour des épinards à la turque, faites-les cuire à la vapeur puis essorez-les bien. Faites revenir de l'oignon dans de l'huile d'olive, ajoutez les épinards et cuire une dizaine de minutes. Ajoutez de l'ail émincé et du yogourt et servez!

