

LES ÉPINARDS



Saviez-vous que?

Ces feuilles vertes se mangent chaudes ou froides. À l'épicerie, vous pouvez acheter les épinards frais ou surgelés.

Comment les choisir?

Les épinards frais

Les feuilles d'épinards doivent être tendres, souples et présenter une couleur verte foncée. Évitez les épinards jaunis, ternes et mous.

Les épinards surgelés

Les épinards surgelés se vendent en version hachée ou entière. Choisissez les sacs bien fermés qui ne présentent pas de givre. Le givre dans l'emballage est signe que les épinards ont déjà dégelés complètement ou en partie.

Le coin des tout-petits

Pour les petits, privilégiez les épinards hachés intégrés aux recettes. Ils seront plus faciles à manipuler et à mâcher comparativement aux feuilles entières.

Le truc anti-gaspillage

Si vos épinards frais sont mous, vous pouvez les inclure dans des recettes exigeant une cuisson. Par exemple, un potage, une omelette ou un sauté. Retirez toutefois les épinards qui sont visqueux.

5 suggestions d'utilisation

- Utilisez les feuilles d'épinards fraîches en salade. Ajoutez-y un fruit comme une pomme, une orange ou des fruits séchés pour encore plus de saveur.
- Bonifiez vos sauces en y mettant des épinards.
- Ajoutez des épinards à votre mélange à boulettes.
- Colorez votre riz en y ajoutant des épinards égouttés.
- Glissez des épinards dans vos soupes pour les rendre encore plus nutritives.

Comment les conserver?

Les épinards frais

Les épinards se conservent 4 à 5 jours au réfrigérateur. Il est préférable de les laver juste avant leur utilisation. Il est possible de les congeler, mais ils doivent être cuits de 1 à 2 minutes dans l'eau bouillante et égouttés avant. Une fois congelés, ils se conservent jusqu'à 1 an.

Les épinards surgelés

Ils se conservent jusqu'à 1 an au congélateur. Il est préférable de ne décongeler que la quantité nécessaire à la préparation du repas, puisque les épinards décongelés se conservent difficilement.