



55

nom vernaculaire

français	Épinard
créole	Zépina
anglais	Spinach
espagnol	Espinaca
allemand	karibischer Spinat



Son nom scientifique est « *Spinacia oleracea* » de la famille des < Chénopodiacées > (dans laquelle on trouve aussi le quinoa - fiche n°106, la betterave, la salicorne...)

Reflétant son origine, l'épinard est encore largement connue en Chine comme < le vert persan >, même aujourd'hui.

Aux Antilles, on consomme aussi sous l'appellation < zépina >, l'épinard-pays « *Amarantiius dubius* » qui est une variété d'amarante (voir fiche n°8).

La tétragone cornue « *Tetragonia expansa* » est commercialisée sous le nom d'épinard d'été ou épinard de Nouvelle-Zélande (du nom géographique de ses origines dont elle fut ramenée par James Cook)

À Hawaï, la cordyline « *Cordyline fruticosa* » dont on consomme les racines est appelée épinard hawaïen.

utilisations

Les épinards sont utilisés en cuisine, crus ou cuits, en branches, concassés ou hachés, dans de nombreuses recettes :

- >Crus : en salade (pousses d'épinards) seuls, en mélange d'autres salades, en salades composées (ex : à base de crustacés - crevettes, écrevisses),
- >Cuits : à l'anglaise ou à la vapeur ou juste tombés au beurre, ils entrent dans la composition :
 - de tarte, tourte, quiche, feuilleté, feuille de brick et cake,
 - de soufflé,
 - de terrine de légumes aux épinards,
 - de pâtes aux épinards (lasagnes, tagliatelles),
 - d'oeufs (oeufs durs ou mollets « à la Florentine »), omelette aux épinards,
 - de garniture de poissons, de viandes (blanchis puis sautés au beurre ou hachés et liés à la crème) :
 - toutes les préparations dites « à la florentine »,
 - de gratin, lié d'une sauce Mornay.
 - du < calalou > aux Antilles, soupe épaisse à base de crabes de terre, de gombo (fiche n°63) et d'épinards (et/ou de madère n°119).

Réputé pour sa teneur en fer, l'épinard fournit aussi une quantité exceptionnelle d'autres vitamines et minéraux. Certains de ses antioxydants seraient particulièrement bénéfiques pour les yeux (lutéine et zéaxanthine).

origine	L'épinard est originaire de Perse (Iran). De Perse, l'épinard fut introduit en Chine au 7 ^{ème} siècle, en Espagne par les Arabes, puis en France par les Croisés, vers l'an 1200. Peu à peu, il se répandit dans toute l'Europe. A cette époque, on vendait des boulettes de ce légume-feuille pressées, sous le nom < d'espinoche >. Mais cette « herbe de carême », tel qu'on l'appelait alors, n'était pas très appréciée et servait beaucoup plus à faire des cataplasmes, destinés à guérir les douleurs de l'estomac et du foie, qu'à la gastronomie. L'appellation « à la Florentine » rend hommage à Florence, ville que Catherine de Médicis quitta au 16 ^{ème} siècle, pour épouser le roi de France Henri II. Celle-ci ramena avec elle l'un de ses légumes préférés, l'épinard, qui fut dès lors abondamment cultivé et popularisé en France. Étrangement, c'est dans sa version sucrée qu'on en raffolait. On lui découvrit alors le pouvoir de favoriser la digestion, ce qui lui valut le surnom évocateur de < balai de l'estomac >. Il fut introduit aux États-Unis au début du 19 ^{ème} siècle.
habitat	L'épinard est aujourd'hui cultivé dans toutes les régions tempérées du globe pour ses qualités nutritionnelles. Son meilleur ambassadeur fut Popeye, aux biceps gonflés par l'engloutissement régulier de conserves d'épinards (toutefois, l'épinard a une réputation imméritée d'être riche en fer : en 1870, le Dr Von Loup a mesuré la teneur en fer des épinards, mais a placé la virgule dans la mauvaise position, surestimant ainsi la teneur en fer des épinards de dix fois. L'erreur n'a pas été découverte jusqu'à 67 ans plus tard, par des chimistes allemands. Le mythe de la haute teneur en fer des épinards est toujours à tort encore largement diffusée aujourd'hui). La Chine (85% de la production mondiale), les États-Unis (4%), sont les principaux pays producteurs. La France occupe le sixième rang avec une production de 106 000 tonnes (2009) répartie sur 5 700 hectares. L'épinard est disponible sur les étals, en France, tout au long de l'année : au printemps, il vient de Bretagne et d'Île-de-France. En automne, la récolte provient de ces mêmes régions ainsi que de Picardie. Enfin, l'hiver, c'est la Provence (région PACA) qui a le monopole de sa production.
type	L'épinard est une plante potagère à tige dressée de 30-80 cm de haut. Il est cultivé, pour ses qualités gustatives et nutritionnelles, toute l'année dans les climats tempérés où il fleurit en été en raison de la hausse de la température. Il existe des épinards de printemps, d'été et d'hiver. Selon la date du semis, l'épinard est donc annuel ou bisannuel. C'est une plante dioïque, c'est-à-dire que des pieds différents portent soit des fleurs mâles soit des fleurs femelles. La pollinisation anémogame (dispersion par le vent) est assurée par le vent, et le pollen, très petit et léger, se transporte sur des kilomètres. Ceci explique pourquoi les fleurs sont elles-mêmes petites et vertes, ne cherchant pas à attirer les insectes pour sa reproduction. Ses feuilles, lisses ou cloquées, sont vert foncé et glabre (sans duvet).