



## TARTE AUX ÉPINARDS\*

Temps de préparation : 30 min  
Temps cuisson : 30 min  
Portions : 11

### Vous aurez besoin de :

- 2 abaisses de pâte\* à tarte très minces pour un plat de 8 pouces
- 1 paquet d'épinards frais
- 2 cuillères à table huile d'olive
- 6 oignons verts tranchés finement
- 2 œufs
- 1 tasse fromage feta en petits morceaux
- 1/2 tasse fromage cottage
- 2 cuillères à thé d'aneth séchée ou 2 c. à table d'aneth frais

### Instructions :

Dans une casserole, faire revenir les oignons verts pendant 2 à 3 minutes.

Ajouter les épinards, l'aneth ainsi que quelques c. à soupe d'eau.

Faire cuire le tout jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau. Mettre de côté et laisser tiédir.

Dans un plat, mélanger le reste des ingrédients et ajouter au mélange d'épinards.

Mettre ce mélange entre 2 abaisses de tarte et cuire au four à 400°F pendant environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

\*Note : vous pouvez aussi utiliser de la pâte phyllo

## SMOOTHIE AUX ÉPINARDS ET AU BEURRE D'AMANDE\*

Temps de préparation : 5 min  
Portion : 1

### Vous aurez besoin de :

- 1 cuillère à table beurre d'amande crémeux
- 2 tasses épinards frais (bien tassés)
- 1 tasse lait d'amande à la vanille
- 1/2 banane mûre
- 1/4 tasse ananas congelé, en morceaux
- 1 cuillère à thé graines de chia ou de lin



\*SOURCE : [HTTPS://WWW.RECETTESQC.CA/RECETTES/RECETTE/SMOOTHIE-AUX-EPINARDS-ET-AU-BEURRE-D'AMANDES](https://www.recettesqc.ca/recettes/recette/sMOOTHIE-AUX-EPINARDS-ET-AU-BEURRE-D'AMANDES)

### Instructions :

Dans un mélangeur, combiner tous les ingrédients et les réduire jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.

Le smoothie doit être d'un vert vif et les épinards doivent se fondre parfaitement au mélange.

Servir et déguster.



## L'ÉPINARD

Un super aliment  
à découvrir !

Vous ne savez pas comment  
le cuisiner ?

Sylvie vous propose  
quelques recettes !

514 527-9075 poste 108 ou  
[sylvie@maisonaurore.org](mailto:sylvie@maisonaurore.org)



# L'ÉPINARD

Originaire de l'Asie Centrale (Iran), l'épinard aurait été introduit en Sicile à la suite de l'invasion des Sarrasins d'Afrique du Nord au 8e siècle. Il faudra attendre le 15e siècle avant que des ouvrages de cuisine en fassent mention; il était toutefois présent dans les potagers des monastères dès le 14e siècle.

L'appellation à la florentine, fait référence aux plats dans lesquels les épinards viennent agrémenter l'ingrédient principal. On doit cette appellation à Catherine de Médicis, née à Florence et reine de France de 1547 à 1559, qui était tellement friande d'épinards qu'elle exigeait que ses cuisiniers la suivent partout!

L'épinard fait partie de la famille des chénopodiacées qui comprend d'autres plantes comestibles comme la betterave, la bette à carde et le quinoa. Très riche en lutéine et en zéaxanthines, des pigments caroténoïdes protégeant contre certaines maladies du vieillissement de l'oeil. Ces antioxydants neutralisent également les radicaux libres et pourraient ainsi prévenir l'apparition de certaines maladies cardiovasculaires et également de certains cancers (sein et poumons particulièrement).

Contre indications : Les épinards contiennent de grandes quantités d'oxalates qui peuvent aggraver les lithiases urinaires ainsi que de vitamine K qui interfère avec certains médicaments de la famille des anticoagulants. Il vaut mieux consulter un.e nutritionniste si vous êtes dans l'une ou l'autre de ces situations.

On conserve les épinards dans un sac perforé au réfrigérateur pendant quelques jours. Au congélateur : les blanchir préalablement 30 secondes, les refroidir sous l'eau froide, les essorer avant de les mettre dans des sacs à congélation.

On consomme les épinards aussi bien crus : en salade, jus vert ou smoothie; que cuits : dans une soupe ou en potage, dans des préparations aux œufs, ou en sauce, en accompagnement (tombés dans un peu d'eau et garnis de raisins secs réhydratés, de muscade, de poivre et d'amandes effilées).



\*SOURCE : [HTTPS://WWW.JAIMEFRUITSETLEGMES.CA/FR/BLOGUE/BROCOLI-ZERO-GASPI/](https://www.jaimefruitsetlegumes.ca/fr/blogue/brocoli-zero-gaspi/)

## Potage aux pieds de brocoli et épinards

Ce potage réconfortant est parfait pour donner une seconde vie à vos pieds de brocoli.

Pour le potage, utilisez les pieds de brocoli épluchés et ajoutez pommes de terre, céleri (tige et feuilles), ail, troncs de chou-fleur, bref, tous les légumes que vous avez sous la main pour donner une saveur exquise à votre potage!

Couvrez de bouillon de poulet ou de légumes. Faites mijoter jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.

Ajouter des épinards au goût et cuire jusqu'à ce qu'ils ramollissent.

Réduisez en une purée lisse à l'aide d'un mélangeur à main.

Assaisonnez et ajoutez un coulis de crème 15% avant de servir.

N.B Conservez les épluchures lavées des pieds de brocoli au congélateur pour faire un bouillon de légumes plus tard.

