

LES ÉPINARDS

CUISINÉS DANS TOUS LEURS ÉTATS

PRINTEMPS

Astuces
Recettes

PRODUITS
ET CONSOMMÉS
DANS LA
LOIRE

À CHAQUE SAISON SES LÉGUMES, À CHAQUE SAISON SES PLAISIRS.

La Chambre d'Agriculture de la Loire et les producteurs locaux vous proposent recettes et astuces pour bien cuisiner les légumes de saison.

FEUILLETÉS D'ÉPINARDS À LA RIGOTTE DE CONDRIEU

6 PRÉPARATION 20 MIN.
CUISSON 20 MIN.

INGRÉDIENTS :

- pâte feuilletée
- **300 g** d'épinards
- **2 rigottes** de chèvre mi-sèches
- **1 dl** crème
- **1** œuf

Lavez les épinards et égouttez-les. Faites revenir les épinards au beurre, ajoutez la crème, remuez puis sortez du feu. Étendez la pâte, coupez des carrés de 10 cm de côté. Installez au centre une cuillerée d'épinards, posez dessus 1/3 de rigotte, refermez les côtés, dorez à l'œuf. Faites cuire au four à 190°C pendant 15 minutes sur une plaque beurrée. Servir chaud.

TERRINE FROIDE D'ÉPINARDS AU FROMAGE

6 PRÉPARATION 15 MIN.
CUISSON 1 H.

INGRÉDIENTS :

- **600 g** d'épinards ■ **8** œufs
 - **20 g** de beurre ■ **25 cl** de crème
 - **1 tranche** de jambon de Paris épaisse
 - **150 g** de fromage type Comté
 - **1 botte** de persil ■ Sel, poivre, muscade,
 - 1 c** à café de thym en poudre, **1 c** à café de romarin
- Terrine rectangulaire de 22 cm

Lavez et faites rapidement blanchir les épinards dans l'eau salée, les égoutter fortement. Coupez le jambon en petits dés, râpez le fromage. Fouettez les œufs en omelette, incorporez la crème, le fromage, le jambon, thym, romarin, muscade, mélangez, salez, poivrez. Ajoutez les épinards et le persil haché. Beurrez la terrine. Versez la préparation, puis faites-la cuire au four au bain marie 40 minutes en veillant à ce que le mélange ne bout pas. Laissez refroidir.

Servez cette terrine froide coupée en tranches. On peut l'accompagner avec une sauce aux tomates fraîches ou une sauce au basilic.



SOUFFLÉ AUX ÉPINARDS

4 PRÉPARATION 15 MIN.
CUISSON 35 MIN.

INGRÉDIENTS :

- **300 g** d'épinards
- **50 g** de beurre (**10 g** pour le moule)
- **50 g** de farine (**20 g** pour le moule)
- **30 cl** de lait ■ **4** œufs
- **1 pincée** de curry ■ Sel, poivre

Beurrez et farinez un moule à *soufflé* de 20 cm de diamètre, le mettre au réfrigérateur. Préchauffez le four à 200°C. Lavez les épinards. Faites-les revenir dans 10 g de beurre pendant 4 à 5 minutes, puis hors du feu les égouttez en les pressant pour extraire le maximum d'eau. Hachez-les au couteau. Préparez une béchamel avec le beurre, la farine et le lait, salez, poivrez. Incorporez les 4 jaunes d'œufs un par un, les épinards, et le curry. Mélangez bien. Montez les blancs en neige ferme avec un soupçon de sel. Ajoutez ensuite au mélange très délicatement. Versez l'ensemble dans votre moule. Faites cuire au four à 200°C pendant 30 minutes. Servez aussitôt.

LASAGNES AUX ÉPINARDS

4 PRÉPARATION 30 MIN.
CUISSON 10 + 20 MIN.

INGRÉDIENTS :

- **800 g** d'épinards frais
- **Feuilles** de lasagnes précuites
- **1 fromage** de chèvre frais
- Beurre ■ Sel et poivre

POUR LA SAUCE BÉCHAMEL :

- **75 g** de beurre, **75 g** de farine, **3/4 litre** de lait

Préparez la sauce béchamel : dans une casserole sur feu doux, faites fondre le beurre et ajoutez la farine. Mélangez bien : le mélange doit gonfler, mais pas se colorer. Ajouter le lait progressivement, en délayant avec un fouet. Salez et poivrez. Remontez le feu et faites cuire environ 5 min. en remuant sans arrêt pour faire épaissir la sauce. Quand la sauce est prête, conservez hors du feu. Lavez les épinards. Coupez-les au ciseau grossièrement. Faites-les cuire en petites quantités dans une poêle avec une noisette de beurre : dès que les épinards sont « tombés », salez, remuez et les retirez du feu.

Préchauffez votre four à 180°C. Dans un plat à gratin, répartissez une cuillère à soupe de sauce béchamel. Faites une couche de plaques de lasagnes, puis une couche d'épinards, puis une couche de béchamel, ainsi de suite... Terminez avec une couche de plaques de lasagnes, une couche de sauce béchamel. Emiettez le fromage de chèvre frais. Enfournez et laissez cuire environ 20 min. au four.



FICHE D'IDENTITÉ : LES ÉPINARDS

PÉRIODE DE PRODUCTION :
Septembre à juin



ASSOCIATIONS GAGNANTES :

Œuf, fromage, poulet, poisson, encornet, moule, sardine, lapin, escargot, jambon blanc, bœuf, agneau, porc, foie de volaille, pomme de terre, riz, cannelloni, betterave rouge, champignon, aubergine, tomate, crème, pignon.

JE LES PRÉPARE :

Les épinards réduisent beaucoup à la cuisson. Pour les jeunes pousses, il suffit de les laver, pour les épinards adultes, enlever la partie dure du pédoncule, lavez. Les épinards conservent leur tenue lorsqu'ils sont poêlés, pour diminuer leur volume, plongez-les quelques secondes dans l'eau bouillante ou arrosez-les d'eau bouillante dans un égouttoir pour les faire « tomber » ; pressez pour bien les égoutter et démixez-les dans la poêle avant de les faire cuire. Les épinards s'accommodent simplement à la crème ou en béchamel. Ils conviennent également pour garnir une quiche, une omelette.

ÉPINARDS ASTUCIEUX :

Les jeunes pousses (8 cm) d'épinards sont idéales pour réaliser une salade, pour la sauce utilisez du citron et de la crème. Pensez à utiliser les épinards en sandwich. Pour cela, poêlez des épinards au beurre avec un peu d'ail et faites une omelette. Montez le sandwich avec une tranche de pain de mie beurrée, l'omelette, les épinards et refermez avec une autre tranche. On peut le couper en diagonale, il sera plus facile à consommer.

DANS LA LOIRE...

- Environ 120 maraîchers
- 350 à 400 hectares en production de légumes, dont 15 hectares de serres (très rarement chauffées)
- 300 hectares de pommes de terre
- Une centaine d'exploitations pratique la vente directe. Ce sont des exploitations de taille modeste, avec environ 2 hectares de production de légumes

POUR AVOIR DES LÉGUMES IL FAUT DE L'EAU...

Quelque soit la méthode de production, et y compris en agriculture biologique, pas de légumes sans eau...

Dans la Loire, la zone historique de production maraîchère se situe autour de Saint Just Saint Rambert, alimentée en eau par le canal du Forez. Mais la plupart des maraîchers sont aujourd'hui répartis sur l'ensemble du département, où l'alimentation en eau est souvent réalisée par une retenue collinaire qui permet de stocker l'eau d'hiver. L'agriculteur pompe dans la retenue lorsque les besoins se font sentir. Sur l'exploitation, soit l'équipement est fixe au sol, soit les éléments sont mobiles et le maraîcher déplace l'installation en fonction des parcelles et des types de production. L'alimentation en eau par le goutte à goutte se développe de plus en plus, car il permet d'économiser l'eau et évite le développement des maladies.

TÉLÉCHARGEZ L'ENSEMBLE DES FICHES SUR WWW.TERRESDELOIRE.FR

Cette fiche a été réalisée par le groupe de promotion du maraîchage, accompagné par la Chambre d'Agriculture de la Loire et soutenu par l'association Ruse et le Conseil Général de la Loire.

