



Epinard

Famille des « légumes »

Plantation

Toute l'année

Récolte

sept-juin

- **Origine :** Perse

- **Histoire :**

Dans les **cultures arabes**, il était utilisé en **cataplasmes** dans le traitement des douleurs du foie et de l'estomac.

Inconnu à l'Antiquité par les Grecs et Romains. C'est donc au **Moyen-Âge** qu'il atteint la France mais il reste **méconnu**.

Il fallut attendre la gourmande **Catherine de Médicis** pour qu'il soit **reconnu** et cultivé.

En **1929**, il **sauve** les Etats-Unis de la **disette**.

- **Pour un corps en bonne santé :** contient des **vitamines** B9 et E, du **calcium**, du **manganèse**, du **potassium** et du **fer**

- **Mariages et assortiments :**

crème, œufs ou **poisson**, en **salade** ou en **gratin**

- **Préparation :**

Equeuter et enlever les côtes : plier chaque feuille en deux et tirer délicatement sur la nervure centrale, **Rincer** sous un filet d'eau

- **Cuisson :**

Blanchi à l'eau bouillante puis sauté à la poêle avec beurre et ail, **15min** dans une **casserole** sans eau, **8-10min** à l'**autocuiseur** ou **revenu** avec ail et oignons



Lentille

Famille des « légumineuses »

Plantation

Mars-Avril

Récolte

juillet-août

- **Origine :** **Moyen-Orient**

- **Histoire :**

La lentille est un des plus **anciens** légumes cultivée par l'homme probablement depuis la **préhistoire**.

À **Rome**, ce légume faisait partie des **mets** (= plats) des **pauvres** et des **paysans**.

C'est à la fin du **Moyen-Âge**, qu'elle fut **renommée** et davantage consommée.

Elle est apparue en Europe par les **Phéniciens, Carthaginois** et **Romains**.

- **Appellation :**

En France, « La lentille verte du Puy » bénéficie d'une appellation d'origine contrôlée. Obtenant par la suite un label rouge, c'est le **premier légume AOC**

- **Pour un corps en bonne santé :** contient du **potassium**, du **fer** et du **magnésium**

- **Accompagnement :**

Tomates, piments, charcuterie ou **saumon fumé**

- **Cuisson :**

20-25min à feux doux dans **3x** leur **volume** d'eau **froide** dans une **casserole** ou **10min** à **l'autocuiseur**.