



Panier de légumes du 11 avril

Popeye trompé... avec des milliers d'enfants !

Très probablement originaire de Perse, l'épinard ne fut introduit en Espagne par les Arabes, puis en France par les Croisés, qu'aux alentours de l'an 1 000.

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, 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 XVIème siècle, pour épouser le roi de France. Celle-ci ramena avec elle l'un de ses légumes préférés, l'épinard, qui fut dès lors abondamment cultivé 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".

Mais sa popularité s'est vu accrue avec les aventures de notre célèbre Popeye, fidèle adepte de ce légume. La légende de l'épinard fait partie de ces mythes encore bien vivaces qui se sont renforcés au fil des années. L'épinard serait très riche en fer (fer qui lie l'oxygène à l'hémoglobine dans le sang), et des générations de mamans ont cru bien faire en obligeant leurs enfants, malgré leurs cris de désespoir, à en avaler.

Or, l'épinard, avec ses 2,7 mg de fer pour 100 g de feuilles fraîches, n'est pas du tout l'aliment le plus riche en fer. Il en possède moins, par exemple, que les lentilles ou les haricots. De plus, le corps humain absorbe moins bien le fer d'origine végétale que celui d'origine animale. Les palourdes ou les huîtres en sont fort bien pourvues, tout comme le foie, les rognons ou même la viande rouge.

Alors, pourquoi est-on persuadé que l'épinard est le roi des légumes fournisseur de fer ? L'histoire remonte à 1870. Cette année-là, un biochimiste allemand, E.

von Wolf, évalue la composition nutritionnelle des aliments. Et plutôt que d'écrire dans ses tablettes de résultats, les 2,7 mg de fer pour 100 gr de feuilles, il se trompe et inscrit 27 mg. Et voilà que pour une erreur de virgule, l'épinard devenait le Goliath du fer...

A cuisiner : crème de carottes au céleri

Préparation : 10mn Cuisson : 15mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de carottes
- 1 belle branche de céleri bien vert (côte et feuille)
- 1 échalote
- 1 bouillon de volaille ou de pot-au-feu
- eau
- sel, poivre
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 bonne pincée de cumin
- 1 bonne pincée de curry
- 1 petite pincée de piment de Cayenne
- 1 petite pincée de gingembre
- ciboulette ou persil haché

Préparation:

Éplucher et couper en petits cubes les carottes et la branche de céleri. Mettre dans une casserole et recouvrir d'eau. Mettre à cuire doucement 5 à 6 minutes. Égoutter.

Faire revenir dans un peu d'huile d'olive l'échalote finement émincée, ajouter les légumes, mettre les épices et couvrir d'eau et ajouter le bouillon de volaille ou de boeuf. Laisser cuire 10 minutes.

Mettre le tout dans un blender et mixer pour obtenir un velouté. Remettre dans la casserole et sur feu doux, ajouter 2 cuillères à soupe de crème fraîche, bien délayer au fouet, rectifier l'assaisonnement si besoin, parsemer de ciboulette ou de persil haché ou de coriandre fraîche.

Bon appétit !