

Épinard

(*Spinacia oleracea*)



Plante annuelle ou bisannuelle

aujourd'hui cultivé dans toutes les régions tempérées pour les qualités nutritionnelles de ses feuilles, lesquelles sont lisses ou cloquées, vert foncé.

Résistance au gel : -10°C (-5/-6°C selon d'autres sources) ;

Comestibilité :

Les feuilles sont généralement consommées bouillies ; elles sont également utilisées dans les potées, les tourtes, les salades..., tout comme les graines germées.



