

# Spinacia oleracea L., 1753 (Épinard)

Identifiants : 3223/spiole

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze ([Le Potager de mes/nos Rêves](#))  
Dernière modification le 26/09/2020

- **Classification/taxinomie :**
  - **Famille :** Chenopodiaceae ;
- **Synonymes français :** épinette, herbe de Perse, balai de l'estomac, épinard sans cornet, épinard à graine ronde, espinoche, gros épinard ;
- **Nom(s) anglais et/ou international(aux) :** spinach , bo cai (cn transcrit), Spinat (de), pinni (in), spinacio (it), horensō (jp romaji), sigeumchi (ko transcrit), espinafre (pt), espinaca (es), spenat (sv) ;
- **Rapport de consommation et comestibilité/comestibilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :** Partie(s) comestible(s)μ{{{0(+x)μ : feuilles, graines germées, légumeμ{{{0(+x)μ.  
**Utilisation(s)/usage(s)μ{{{0(+x)μ culinaires :**
  - les feuilles sont cuites dans une petite quantité d'eauμ{{{0(+x)μ pour réaliser le célèbre accompagnement du même nom : les épinards ; feuilles également cuites comme pothebe en généralμ{{{(dp\*)μ ; elles sont également utilisées dans les soupes et les salades ; les jeunes feuilles sont consommées crues et les plus vieilles feuilles sont cuites ;
  - les graines germées peuvent être utilisés dans les saladesμ{{{0(+x)μ.(1\*)



Précautions à prendre :

néant, inconnus ou indéterminés.

- **Catégories :** pch ;
- **Nombre de graines au gramme :** 100 ;
- **Liens, sources et/ou références :**
  - **marmiton :** [https://www.marmiton.org/ingredients/legumes\\_epinard.aspx](https://www.marmiton.org/ingredients/legumes_epinard.aspx) ;
  - dont classification :**
    - "The Plant List" (en anglais) ;
    - [INPI \(recherche en anglais\)](#) ;
  - dont Google (recherche de/pour) "Spinacia oleracea" :** [pages](#), [images](#) | "Épinard" : [pages](#) ;
  - dont livres et bases de données :** 0"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" (en anglais) ;
  - dont biographie/références de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :**

Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, *The Useful Plants of India*. CSIR India. p 593 ; Anderson, E. F., 1993, *Plants and people of the Golden Triangle*. Dioscorides Press. p 222 ; Bianchini, F., Corbetta, F., and Pistoia, M., 1975, *Fruits of the Earth*. Cassell. p 76 ; Cheifetz, A., (ed), 1999, *500 popular vegetables, herbs, fruits and nuts for Australian Gardeners*. Random House p 102 ; Chin, H. F., 1999, *Malaysian Vegetables in Colour*. Tropical Press. p 75 ; Creasy, R., 2000, *The Edible Asian Garden*. Periplus p 54 ; Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible*. ABC Books. p 1362 ; Dhyani, S.K., & Sharma, R.V., 1987, *Exploration of Socio-economic plant resources of Vyasi Valley in Tehri Garwhal*. J. Econ. Tax. Bot. Vol. 9 No. 2 pp 299-310 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 77 ; *Flora of China*. [www.eFloras.org](http://www.eFloras.org) ; *Flora of Pakistan*. [www.eFloras.org](http://www.eFloras.org) ; Foo, J.T.S.(ed), 1996, *A Guide to Common Vegetables*. Singapore Science Foundation. p 23 ; French, B.R., 1986, *Food Plants of Papua New Guinea, A Compendium*. Asia Pacific Science

Foundation p 149 ; Grubben, G. J. H. and Denton, O. A. (eds), 2004, *Plant Resources of Tropical Africa 2. Vegetables*. PROTA, Wageningen, Netherlands. p 513 ; Hadfield, J., 2001, *The A-Z of Vegetable Gardening in South Africa*. Struik p 122 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 630 ; Hu, Shiu-ying, 2005, *Food Plants of China*. The Chinese University Press. p 378 ; Jardin, C., 1970, *List of Foods Used In Africa*, FAO Nutrition Information Document Series No 2.p 104 ; Kapelle, M., et al, 2000, *Useful plants within a Campesino Community in a Costa Rican Montane Cloud Forest*. *Mountain Research and Development*, 20(2): 162-171. ; Kays, S. J., and Dias, J. C. S., 1995, *Common Names of Commercially Cultivated Vegetables of the World in 15 languages*. *Economic Botany*, Vol. 49, No. 2, pp. 115-152 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 1857 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia*, CSIRO. p 226 ; Macmillan, H.F. (Revised Barlow, H.S., et al), 1991, *Tropical Planting and Gardening*. Sixth edition. Malayan Nature Society. Kuala Lumpur. p 370 ; Manandhar, N.P., 2002, *Plants and People of Nepal*. Timber Press. Portland, Oregon. p 438 ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, *Edible Leaves of the Tropics*. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 118 ; Oomen, H.A.P.C., & Grubben, G.J.H., 1978, *Tropical Leaf Vegetables in Human Nutrition*, *Communication 69*, Department of Agricultural research, RTI Amsterdam, p 93 ; Pham-Hoang Ho, 1999, *An Illustrated Flora of Vietnam*. Nha Xuat Ban Tre. p 723 ; *Plants for a Future database*, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; *Plants of Haiti* Smithsonian Institute <http://botany.si.edu> ; Purseglove, J.W., 1968, *Tropical Crops Dicotyledons*, Longmans. p 632 ; Rashid, H. E., 1977, *Geography of Bangladesh*. Westview. p 281 (As *Spicacea oleracea*) ; Sharma, B.B., 2005, *Growing fruits and vegetables*. Publications Division. Ministry of Information and broadcasting. India. p 192 ; Singh, S.R. and Singh, N.I., 1985, *A Preliminary Ethnobotanical studies on wild edible plants in the markets of Manipur - 1*. *J. Econ. Tax. Bot.* Vol. 6 No. 3 pp 699-703 ; Smith, P.M., 1979, *Spinach*, in Simmonds, N.W., (ed), *Crop Plant Evolution*. Longmans. London. p 304 ; Terra, G.J.A., 1973, *Tropical Vegetables*. *Communication 54e* Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 76 ; Tronickova, E. & Krejcova, Z., 1987, *Ortaggi*, Instituto Geografico de Agostini, Cecoslovacchia. p 102 ; USDA, ARS, National Genetic Resources Program. Germplasm Resources Information Network - (GRIN). [Online Database] National Germplasm Resources Laboratory, Beltsville, Maryland. Available: [www.ars-grin.gov/cgi-bin/npgs/html/econ.pl](http://www.ars-grin.gov/cgi-bin/npgs/html/econ.pl) (10 April 2000) ; van Wyk, B., 2005, *Food Plants of the World. An illustrated guide*. Timber press. p 354 ; Williamson, J., 2005, *Useful Plants of Malawi*. 3rd. Edition. Mdadzi Book Trust. p 234 ; Zhu Gelin (Chu Ge-ling); Steven E. Clemants, *CHENOPODIACEAE [Draft]*, *Flora of China*