

JAMAIS TROP

**BALEZE**

# L'ÉPINARD

## DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
DISPONIBLE				SAISON				CŒUR DE SAISON			

Les périodes sont données à titre indicatif car elles peuvent varier en fonction des aléas climatiques.

Plante annuelle originaire du Caucase ou d'Asie Mineure, l'épinard est devenu populaire en France tardivement. Seuls 12 à 15 % de la production d'épinards en France est destinée au marché du frais. La grande majorité des cultures est concentrée en Provence et en Île-de-France.

## TROUVER LE BON PRODUIT

L'épinard, ça se mange frais, très frais : dans l'idéal, dès votre retour du marché ! En un coup d'œil vous saurez reconnaître les feuilles les plus délicieuses. Voici quelques conseils pour bien choisir les épinards :

- Un épinard frais arbore un beau feuillage vert franc, lisse et charnu.
- La feuille doit rester fine et humide. Attention, l'humidité naturelle doit perler comme de la rosée, la feuille ne doit pas être ramollie.
- Sur les marchés, l'épinard est vendu en vrac : ne vous privez pas d'admirer à la lumière les feuilles vertes et bien renflées.

## CONSERVATION

Les épinards se conservent maximum 2 jours au réfrigérateur.

## BIEN CUISINER LES ÉPINARDS

L'épinard paraît fragile, mais il est facile à cuisiner ! Écoutez vos envies et, en quelques minutes à peine, vous impressionnerez vos convives en remettant au goût du jour un grand classique.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :  
[www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com)

# BOULETTES DE POMMES DE TERRE ET ÉPINARD



## PRÉPARATION

20 minutes

## CUISSON

30 min. Poêle

## DIFFICULTÉ

Facile

## SAVEUR

Salée

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 400 g pommes de terre
- 400 g d'épinards frais
- 300 g de veau haché
- 150 g de mozzarella
- Quelques feuilles de basilic
- 1 échalote
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 8 c. à s. de farine
- 2 blancs d'œufs
- 8 c. à s. de chapelure

## ÉTAPES

- Peler et laver les pommes de terre. Les faire cuire à l'eau salée environ 20 min (départ à l'eau froide). Pendant ce temps, éplucher et émincer les échalotes. Laver, sécher et hacher le persil. Égoutter les pommes de terre et les laisser refroidir avant de les écraser à la fourchette.
- Éplucher les feuilles d'épinard (ôter la queue et si besoin la nervure centrale), les laver (au besoin dans deux eaux successives), les sécher et les ciseler. Dans une casserole, les faire revenir avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive et quelques feuilles de basilic.
- Dans un saladier, mélanger les pommes de terre écrasées et les épinards avec l'échalote émincée, le veau haché, la mozzarella taillée en tous petits dés (ou râpée avec un râpe à gros trous) et le basilic. Saler et poivrer. Façonner des boulettes puis les paner en les roulant successivement dans la farine, le blanc d'œuf puis la chapelure.
- Dans une poêle ou une sauteuse, les faire dorer à l'huile d'olive (en remuant régulièrement pour qu'elles dorent uniformément) puis les déposer sur du papier absorbant (pour enlever un éventuel surplus d'huile).

## BOULETTES DE POMMES DE TERRE ET ÉPINARDS

