

BÉBÉS ÉPINARDS

Mai 2024

En collaboration avec le [Mouvement J'aime les fruits et légumes](#)





LES BÉBÉS ÉPINARDS EN MODE ZÉRO GASPI

Ce cahier met à l'honneur les bébés épinards. Vous les redécouvrirez, mais surtout, vous n'en gaspillerez plus une feuille ! À compter d'aujourd'hui, vos plats sucrés ou salés seront verts et vitaminés ! Bonne découverte !

ASTUCE DE CONSERVATION

Prolongez la durée de vie de vos épinards en contrôlant l'humidité qui cause les blessures au froid. Ajoutez simplement dans le contenant un linge absorbant, comme un linge à vaisselle propre, un papier essuie-tout ou une serviette de table. Le surplus d'humidité sera ainsi capturé par le linge et les épinards seront épargnés. Assurez-vous toutefois que le couvercle est bien fermé afin d'éviter que les épinards ne ramollissent. Vous prolongez ainsi leur durée de vie et les mangerez croquants plus longtemps.



Lorsque les épinards deviennent tout ramollis, retirez les feuilles endommagées, compostez-les, et utilisez le reste des feuilles le plus rapidement pour cuisiner des recettes.

LES ÉPINARDS DANS DES RECETTES SUCRÉES

Avez-vous déjà cuisiné les épinards dans des recettes sucrées ? Il suffit d'ajouter une poignée d'épinards dans votre préparation à crêpes, votre gâteau à la vanille ou dans votre lait chaud pour obtenir une recette colorée et punchée !



MUFFINS AUX ÉPINARDS

Rendement : 12 portions

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Congélation : 6 mois, en portionnant pour ne pas gaspiller

Ingrédients

- 375 ml (1 1/2 tasse - 225 g) de farine
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 125 ml (1/2 tasse) de beurre non salé ramolli ou de margarine, ou d'huile végétale
- 250 ml (1 tasse - 210 g) de sucrant au choix (sucre blanc, miel, confiture, purée de dattes...)
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 2 œufs
- 180 ml (3/4 tasse) de lait ou de boisson végétale
- 500 ml (2 tasses) de bébés épinards, hachés grossièrement ou entiers, au goût
- 250 ml (1 tasse) de fruits au choix (framboises, ananas, mangues, pêches, bleuets...)

Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Chemiser le moule à muffins de caissettes de papier ou de silicone.
2. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel.
3. Dans un autre bol, mélanger le corps gras avec le sucrant au batteur électrique. Ajouter les œufs, un à la fois, et fouetter jusqu'à ce que le mélange soit crémeux et homogène.
4. Incorporer les ingrédients secs en alternant avec le lait, puis, ajouter les épinards et les fruits.
5. Verser dans les moules préalablement graissés et cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre d'un muffin en ressorte propre. Laisser refroidir.

Variante

Pour obtenir des muffins verts, mélanger le lait et les épinards dans un mélangeur, afin d'obtenir un lait vert.





GARNITURE D'ÉPINARDS

Sur cette photo, nous avons remplacé les pépites de chocolat par des framboises et des feuilles de bébés épinards.

LE PALAK PANEER À LA RESCOUSSE DES ÉPINARDS EN FIN DE VIE !

Le palak paneer est un plat d'origine indienne composé d'une sauce goûteuse aux épices et aux épinards et de fromage paneer. Voici trois déclinaisons à manger immédiatement, ou à congeler.





PALAK PANEER OU AU TOFU


Rendement : 6 portions Temps de préparation : 15 minutes Temps de cuisson : 25 minutes Congélation : 3 mois

Ingrédients


- 15 ml (1 c. à soupe) de corps gras (ex : beurre, margarine, huile végétale...)
- 1 oignon haché finement
- 30 ml (2 c. à soupe) d'épices garam masala ou d'un mélange d'épices indiennes
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1 piment oiseau, entier ou haché (facultatif)
- 125 ml (1/2 tasse) de tomates en dés, fraîches ou en conserve (facultatif)
- 1 paquet de 312 g (11 oz ou +/- 5 tasses) de bébés épinards prélavés
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 1 bloc d'environ 350 g de paneer ou de 450 g de tofu extra ferme
- Sel et poivre, au goût

Préparation

1. Dans une poêle à feu moyen-élevé, faire fondre le corps gras, puis ajouter l'oignon, les épices garam masala, l'ail et le piment. Griller environ deux minutes avant d'ajouter les tomates et les feuilles d'épinards. Poursuivre la cuisson pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que les épinards soient flétris.
2. Dans un mélangeur, verser la préparation d'épinards et ajouter l'eau. Réduire en purée jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Réserver.
3. Dans la même poêle, ajouter un peu de corps gras, et faire saisir le fromage ou le tofu jusqu'à coloration dorée.
4. Couvrir et laisser cuire pendant 10 minutes à feu moyen.
5. Servir le palak paneer ou tofu chaud avec du pain naan ou du riz.



Portionnez et
congelez les
surplus! Sur la
recette ci-bas, nous
avons remplacé la
moitié du paneer
par du tofu que
nous avons broyé
dans la sauce.



1 RECETTE, 3 VERSIONS

Sur la photo, la recette du haut est à base de tofu uniquement et sans tomate, celle du bas de paneer et celle sur le côté est un heureux mélange des deux !





PORTIONNEZ ET CONGELEZ LES ÉPINARDS

Vous prévoyez manquer de temps (ou d'inspiration) pour cuisiner les épinards avant qu'ils ne se gâtent ?

Pas de panique ! Vous pouvez toujours les congeler ! Les moules à muffins en silicone sont parfaits pour transformer les épinards en rondelles glacées ! Vous pouvez les blanchir préalablement ou les congeler crus. Ils seront parfaits pour vos futures préparations



COMME À L'ÉPICERIE ...

Sur cette photo, nous avons cuisiné de délicieuses tortillas maison avec des rondelles d'épinards congelées.

TORTILLAS AUX ÉPINARDS

Rendement : 4 portions Temps de préparation : 20 minutes Temps de cuisson : 25 minutes Congélation : 3 mois

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de bébés épinards tassés crus ou en rondelles congelées
- 250 ml (1 tasse) de farine
- 15 ml (1 c. à soupe) de corps gras solide à température de la pièce (beurre, margarine, shortening...)
- Sel et poivre, au goût

Préparation

1. Dans un robot culinaire, ajouter tous les ingrédients et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse. Si elle est trop collante, ajouter un peu de farine, afin que la pâte se détache naturellement des parois du contenant.
2. Retirer du robot et déposer dans un bol pendant environ 20 minutes, en recouvrant la préparation d'un linge pour éviter qu'elle ne sèche.
3. Sur une surface lisse et farinée, rouler la pâte. Tailler en 6 à 12 morceaux égaux.
4. Former de petites boules de pâte et bien les enfariner afin qu'elles ne collent pas au rouleau à pâte.
5. Déposer chaque boule entre deux feuilles de papier parchemin et rouler pour obtenir une tortilla d'environ 2 mm d'épaisseur.
6. Déposer les tortillas un à la fois dans une poêle bien chaude et cuire environ 2 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le papier se détache de la pâte.



Déposer les tortillas dans une assiette et les recouvrir d'un linge à vaisselle propre afin que les pains plats conservent leur humidité. Servir chaud ou froid et les garnir à votre goût.



NE VOUS DÉCOURAGEZ PAS !

La pâte d'épinards et de farine est collante. Elle doit être roulée avec précaution et bien enrobée de farine. Le meilleur truc est de la rouler entre deux feuilles de papier parchemin et de cuire à la poêle, avec le papier. Une fois cuites, les tortillas se décolleront.



COMPOSTER LE PAPIER PARCHEMIN

Si la recette de tortillas nécessite du papier parchemin, sachez qu'il est possible de le réutiliser d'une fois à l'autre. Conservez-le idéalement dans une boîte ou un sac de plastique réutilisable, à l'abri de la poussière. En fin de vie, le papier parchemin peut être mis au compost.

Crédits

Le projet est rendu possible grâce à la collaboration du Mouvement J'aime les fruits et légumes, soutenu financièrement par le gouvernement du Québec.

Création de contenu,
graphisme et
stylisme culinaire

Florence-Léa Siry

Révision

Alison Caron
Isabelle Ferland

Photographe

Josiane de la Sablonnière



Québec 

