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.



