

Epinard (*Spinacia deracea*)

Chenopodiacées

annuelle à bisannuelle

Présentation : L'épinard est un délicieux et très sain légume d'hiver, contenant de nombreuses vitamines, avec un taux élevé de vitamine C.

Un peu d'histoire : Ce légume feuille a été apporté par les Arabes en Europe, plus particulièrement en Espagne, au cours du XI^e siècle, puis en France au XIII^e siècle. L'épinard a été reconnu à la table du roi grâce à Catherine de Médicis.

Néanmoins, la légende de l'épinard riche en fer particulièrement illustrée dans les aventures de Popeye est fautive, car l'épinard n'est pas l'aliment le plus riche en fer. Ce malentendu serait né d'une faute de frappe d'une secrétaire américaine. En effet, le fer est davantage présent dans les viandes rouges ainsi que les légumes secs.

Origine : Moyen-Orient.

Certainement l'Iran

Noms vernaculaires: épinette, herbe de Perse, balai de l'estomac



Description : La tige florale apparaît la deuxième année de culture et mesure jusqu'à 1 mètre de haut ; elle est dressée, rameuse, creuse et cannelée. Les feuilles sont plus ou moins grandes, pétiolées, entières, alternes, épaisses, lancéolées, formant une rosette tendre et lâche. Les fleurs, disposées à l'aisselle des feuilles fleurissent de mai à septembre ; certains pieds ont des fleurs mâles et d'autres femelles. Les graines variées peuvent former des cornes piquantes ou arrondies.

Multiplication : Par semis en février-mars ou en septembre jusqu'en novembre, semez directement en place, après avoir fait un faux semis, quelques graines tous les 5 - 6 cm, à une profondeur de 1,5 cm, recouvertes de 5 mm de terre fine, en rangs espacés de 30 cm. Tasser fermement avec le dos du râteau et arroser en pluie fine. Lorsque les plantules ont 4 à 5 feuilles, ne conserver qu'un plant tous les 20 cm environ. Les épinards qui auraient été semés trop dru peuvent se repiquer, surtout les variétés formant des

rosettes de feuilles bien étalées à maturité. Quand ils mesurent 5 cm, arrachez les plantules avec leur racelles et repiquez-les comme de la salade, mais serrer davantage. Cette plante se développe mieux les jours courts.

Semis en micro-mottes.

Sol et exposition : Dans un sol frais, meuble, compact et riche en humus, à exposition ombragée pendant l'été, ensoleillée au printemps et en automne.

Incidence de la lune : Semez de préférence en lune décroissante.

Nombre de graines au gramme : 110

Durée germinative : 4 ans

Levée : environ 1 semaine

Température de germination : 7 à 18 °C

Entretien : Procédez à des binages et des sarclages. Lors du semis et durant sa phase d'implantation, l'épinard craint l'humidité excessive. Mais, par la suite, il redoute la sécheresse ! Arrosez donc dès que la terre sèche en surface.

Toutes les variétés d'épinards sont très sensibles à l'asphyxie racinaire provoquée par un excès d'arrosage, et à l'inverse au stress hydrique.

Fertilisation : L'épinard n'aime pas les fumures fraîches ; mais montrez-vous généreux sur les apports de compost bien mûr. Apporter des engrais azotés à base de corne torréfiée en automne ou au début du printemps.

Rotation des cultures : L'épinard entre dans la catégorie des plantes herbacées. C'est une plante assez épuisante, mais de végétation rapide. Laissez passer un délai de 3 ou 4 ans avant de la cultiver de nouveau sur la même planche. Après les oignons, mais l'idéal est de succéder aux pois ou aux haricots, et avant des céleris.

Bons mariages : On peut marier l'épinard avec la fève, le haricot, le pois (ces fabacées apportent un peu d'azote) de même qu'avec le fraisier, le céleri, la carotte, le chou, la laitue, les aromatiques.

Quantité : 3 m linéaire au printemps et 3 m linéaire à l'hiver de cette plante permet de récolter environ 5 kg de feuilles, quantité suffisante pour 2 personnes

Durée de culture : 2 à 3 mois pour les semis de printemps, 6 à 7 mois pour les semis d'automne

Variétés : Bloomsdale, Géant d'hiver, Monstrueux de Viroflay, Idéal, Vikings, Junius

Taille et pincement : Cette plante monte assez rapidement à graines. Supprimez ses pousses sans quoi la production des feuilles est interrompue..... Coupez prioritairement les feuilles situées à la périphérie du plan.

Rusticité : jusqu'à - 6 -7°C.

Astuces : Pensez à couvrir vos derniers semis de l'année avec un châssis pour éviter les grosses pluies de décembre.

Semez les épinards en janvier sous tunnel. Ils donneront plus qu'avec un semis de printemps

Ne pas utiliser de bouillie bordelaise en cas de mildiou, car les feuilles de l'épinard ne supportent pas le cuivre.

Récolte : Temps entre l'installation et la récolte : un mois et demi à deux mois après le semis.

Cueillir feuille par feuille en prenant les plus avancées, selon les besoins et en faisant attention de ne pas déterrer le pied pour lui permettre de repousser.



Les semis de printemps montent rapidement en graines, cueillir la rosette entière ; les semis de fin d'été se récoltent en novembre et de nouveau au printemps.

Rendement moyen : 4 kg pour un rang de 4 mètres

Conservation : Conservation un jour ou deux au frais. Se congèle bien

Utilisations : Les jeunes feuilles sont délicieuses crues en salade.

Cuites elles s'emploient en soufflé, sautées, en purée, en quiche, à la crème, en tourte, aux lardons, en flan, en gratin et c'est une bonne garniture pour les viandes, les poissons et les œufs.

Goût : agréable, doux et prononcé.

Produire ses graines : Plante allogame , il faut 1 km ou plus entre 2 variétés pour éviter un croisement , de plus est anémophile (pollinisation par le vent).

Choisissez les plus beaux spécimens d'un semis de fin d'été, sur une seule variété comme porte-graines. Conservez plusieurs plantes car il y a des mâles et des femelles. Lorsque la floraison est terminée, arrachez les pieds mâles qui ne portent pas de graines. Quand les graines sont à maturité, en août, coupez les tiges, les sécher à l'ombre sur une toile, les battre et les conserver au frais.

Maladies, parasites et traitement :

La fonte ou pourriture des feuilles : Les feuilles pourrissent en période d'excès d'humidité.

Veillez à une bonne aération du sol en profondeur et à un apport de compost correct. . Evitez les terres trop compactes et humides. Respectez les principes de l'agriculture biologique.

Dès l'apparition de la maladie, éliminez et brûlez les plantes atteintes.

Le mildiou : Des taches jaunes apparaissent sur les feuilles.

Préventivement, veillez à effectuer une bonne rotation.

Pratiquez régulièrement des poudrages à base de lithothamne. Cultivez l'épinard dans une terre fraîche et riche en humus.

La courtilière : Elle coupe les racines sur son passage en creusant des galeries.

Dégagez légèrement le dessus de ces galeries et versez, avec un arrosoir (au goulot), une solution d'insecticide végétal (pyréthrine et roténone), dosée à 2 ou 3 cuillerée à café par litre d'eau ; inondez la galerie.

Le purin d'ortie non dilué pulvérisé dans les galeries, est efficace.

La limace : Elle ronge les jeunes plants, et trahit sa présence par la trace de mucus qu'elle laisse sur son passage.

Pulvérisations à base de macération de feuilles et de fleurs d'absinthe.

Pulvérisations de sulfate de cuivre, neige ou cristaux (chez les droguistes), à raison de 100 gr pour 10 litres d'eau. Bien mélanger ; ne pulvériser que tard le soir afin que les mollusques soient sortis. Il est fortement conseillé d'attendre quelques jours avant de consommer et de bien les laver.

On peut aussi mettre des pièges à limaces en plastique que l'on remplit d'un mélange de bière et d'eau. Les limaces viennent boire et s'y noient.

Le ver blanc et le ver gris : Larve du hanneton qui ronge les racines des jeunes plants. Les feuilles commencent par faner, puis jaunissent et finissent par périr.

Pratiquez de bonnes rotations . Les feuilles de choux, de chou de Chine, de moutarde de Chine, de navet, grossièrement hachées et légèrement incorporées au sol, éliminent ou repoussent les larves du hanneton.

Propriétés : Anti-anémique, antiscorbutique, laxatif, rafraîchissant, reminéralisant et revitalisant, l'épinard contient des vitamines (A, B1, B2, C, K, PP) ainsi que des sels minéraux (arsenic, calcium, cuivre, fer, iode, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, sodium, soufre et zinc).

Avec son taux élevé de vitamine C, c'est un aliment précieux l'hiver quand les légumes verts sont peu nombreux.

Sources

René Vigan - Terre vivante

Rustica - Internet

Tous les légumes V.Renaud