

La racine d'épinard – un légume croquant



Tipp von Esther Kern



Saviez-vous qu'outre les feuilles, on peut également consommer les racines d'épinards? Ce légume fascinant vous séduira non seulement par son goût, mais aussi par sa forme.

Les racines des plantes d'épinards, de l'épaisseur d'un doigt, sont recouvertes de fins poils. Lorsqu'on frit les racines, les petits poils deviennent croustillants, alors que la partie plus épaisse reste juteuse à l'intérieur. Un vrai délice!

Les épinards appartiennent à la famille des betteraves rouges, si bien que la racine en rappelle le goût. On peut la faire crue, la faire revenir dans du beurre ou la cuire sous vide, avant de la faire dorer. Les cuisiniers d'avant-garde ont récemment commencé à expérimenter avec ce légume qu'ils affectionnent tout particulièrement. J'ai déjà vu à plusieurs reprises des cuisiniers disposer une petite quantité de fromage frais sur une planche ou une ardoise et y placer la racine frite de façon à ce qu'elle fasse figure d'arbre de Noël. C'est une entrée parfaite, qui ne manque jamais de surprendre les convives.

Quiconque souhaite essayer les racines d'épinards peut les récolter dans son jardin ou les commander



chez l'agriculteur Stefan Brunner, qui fournit bon nombre de grands chefs. Il les envoie également par la poste: www.brunnereichhof.ch