

# **Epinard**

**(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.**

**Les feuilles sont généralement consommées bouillies ou utilisées dans les potées, les tourtes, les salades... Tout comme les graines germées.**

**Semis en lignes espacées de 25-30cms (à un ou deux centimètre-s de profondeur), puis éclaircissage de sorte à laisser un plant tous les 15-20cms sur chaque rang.**

**Rusticité : -10°C (-5/-6°C selon d'autres sources)**

**Notes :**