RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

Chénopode Bon-Henri

Épinard sauvage (Chenopodium bonus-henricus L.)



Récolte des feuilles principalement de juin à septembre (idéalement avant l'apparition de fleurs)

Descriptif Botanique & Habitat

Ses feuilles ont une forme caractéristique en patte d'oie (ou triangle) appelée aussi « oreille » de bon-henri. La face inférieure des feuilles est recouverte d'une poudre granuleuse qui laisse sur les doigts une farine blanche.

Habitats : On le trouve autour des alpages, reposoirs, chemins au-dessus de 1300m, en voisinage avec l'ortie.

Usages Culinaires

MANGER

- **Cru :** Les jeunes feuilles sont très bonnes en salade ou en potage.
- **Cuit :** Les feuilles plus âgées sont cuites comme des épinards classiques.

> **Attention :** La plante est néanmoins déconseillée aux personnes souffrant des reins et de rhumatismes.

Recette : Gratin d'épinards sauvages

Ingrédients : 150g de fromage, 300g de feuilles de chénopode, 2 dl de lait, 2 c. à s. de farine, 20g de beurre, pommes de terre, sel, poivre, muscade.

Préparation :

- Mettre dans une casserole 2/3 d'eau salée, ajouter les pommes de terre et les laisser cuire.
- Blanchir les épinards sauvages max. 5 à 10 minutes, puis les passer dans une passoire.
- **Sauce béchamel :** Fondre le beurre dans une poêle, ajouter la farine et faire un roux. Ajouter le lait, assaisonner avec sel, poivre et muscade.
- **Gratin :** Déposer les pommes de terre et les épinards dans un plat à gratin beurré.
- Les recouvrir de la sauce béchamel, saupoudrer de fromage.
- Cuire au four à 180°C pendant 30 minutes. Garnir de fromage râpé et gratiner.

Propriétés & Santé

Contient des mucilages et saponines qui lui confèrent ses propriétés émollientes et laxatives. Riche en protéines, potassium, calcium, fer, magnésium et vitamines A, B1, B2.

Elle est recommandée pour les anémies du fait de sa grande richesse en fer.