

après cuisson se révèlent moins intéressants que le légume cru. Notons toutefois que, même cuits, les épinards frais apportent approximativement deux fois plus de bêta-carotène que les surgelés testés. En revanche, pour les frais comme pour les surgelés, il ne reste que très peu de vitamine C dans l'assiette. Pas plus de 1 % pour Saint Eloi, Notre Jardin et Agir Carrefour bio ! Heureusement, l'honneur est sauf grâce à la vitamine B9, que l'on retrouve en meilleures quantités. Il faut tout de même souligner qu'une marque sort du lot : Bonduelle a réussi à conserver en partie le potentiel vitaminique des épinards. Son produit, « l'épinard feuilles préservées », se distingue des autres. L'échantillon analysé affiche six fois plus de vitamine C que les échantillons frais et apporte, pour 100 g, 60 % des apports recommandés par jour (AJR). Il suffit d'en manger 200 g pour couvrir ses besoins en vitamine C ! Le score est très bon aussi pour la vitamine B9 (78 % des AJR pour 100 g).

Minéraux

Apports maintenus

La surgélation et la cuisson ne diminuent pas trop les bonnes teneurs naturelles des épinards en potassium et calcium. Tous les produits décrochent ★★.

Sel

Juste acceptable

On retrouve dans les surgelés bruts les quantités de sel, tout à fait acceptables, naturellement présentes dans ce légume : entre 0,1 et 0,4 g par 100 g. Les préparations à la crème sont moins exemplaires : entre 0,5 et 1,1 g pour 100 g. Pour certains produits cela fait 1 à 2 g de sel dans une portion moyenne (entre 100 et 200 g). C'est trop, si l'on considère qu'un repas ne doit pas apporter plus de 2 g de sel. Attention, donc, à ne pas

resaler ce type de produit, et à ne pas saler les aliments pris en même temps.

Fibres

Pas légion

Pas de quoi pavoiser. Après cuisson, une portion de 100 à 200 g d'épinards nature en branches ne fournit que 3 g de fibres en moyenne, quand la quantité totale recommandée est de 25 à 30 g par jour. Les échantillons d'épinards frais, analysés pour comparaison,

s'en sortent un peu mieux (4,6 g en moyenne). Tout comme les références cuisinées (4,3 g en moyenne).

Dégustation

Vive l'épinard nature !

Pour les épinards en branches nature, c'est Bonduelle qui l'emporte haut la main. Bon goût, bonne odeur, peu fibreux, ce produit a même été plus apprécié que le lot d'épinards frais intégré à la sélection. Tout comme la référence Notre Jardin Marque

Repère (Leclerc), jugée très tendre. Les produits Agir Carrefour bio et Leader Price sont corrects mais sans plus. Le jury a trouvé le premier un peu amer et pas assez tendre, le second fibreux, sans goût et d'une odeur peu agréable. Les épinards hachés à la crème ont peu convaincu. La référence U est la meilleure : le goût d'épinard est bien présent, de même que celui de la crème. À l'opposé, la recette Picard n'est pas assez goûteuse, certains la trouvent même amère. □

5 épinards hachés à la crème surgelés	Prix au kilo	Jugement global		Qualité nutritionnelle						
		Note sur 20	Appréciation	Composition	Valeur calorique et matières grasses	Vitamines	Minéraux	Sel	Fibres totales	Dégustation
1 Findus Saveurs Crème fraîche	2,75	13	★★	★★	★★	★	★★	★	★	★
2 Bretagne Surgel	1,59	12,8	★★	★	★★★	★	★★	★	★★★	★
3 Auchan	1,73	12	★	■	★★★	★	★★	★	★★	★
4 Picard	2,15	11,8	★	★	★★★	★	★★	★★	★★	★
5 U	1,75	10	★	■	★★★	★	★★	■	★★	★★

★★★ TRÈS BON ★★ BON ★ MOYEN ■ MÉDIocre ■■ MAUVAIS



MEILLEUR CHOIX

► Findus

Saveurs Crème fraîche

Recette généreuse

Son bon goût de crème et sa faible amertume en ont fait un des préférés des dégustateurs. Il est un peu gras, mais sa recette reste la plus simple.

Prix : 2,75 € le kilo.

► Bretagne Surgel

Intéressant

Sa teneur en fibres et son prix le rendent particulièrement intéressant. Une réserve : il n'a pas fait l'unanimité à la dégustation.

Prix : 1,59 € le kilo.



MEILLEUR RAPPORT QUALITÉ/PRIX

3 • Auchan



4 • Picard



5 • U

