

Tétragone (épinard de Nouvelle Zélande)

Propriétés nutritionnelles

La tétragone est un légume absolument remarquable. Riche en eau et en fibres, elle est pauvre en calories, ce qui en fait un excellent légume "minceur". Elle facilite également le transit intestinal.

Sa richesse en vitamine C contribuera à vous donner du tonus; elle contient également les vitamines B1, B2, PP, et des sels minéraux en quantités intéressantes.

En cuisine



]

Le feuillage se consomme cru ou cuit. Sa saveur est agréable, avec une pointe d'amertume, un petit goût iodé et un croquant intéressant.

Consommées crues, les petites et jeunes feuilles des sommités de la plante rejoindront vos salades, auxquelles elles apporteront une touche d'originalité.

Vous ferez revenir le reste du feuillage dans un peu de beurre, en ajoutant du sel et une pointe d'ail (si c'est votre goût !). Vous pouvez également cuire les feuilles quelques minutes à l'eau, comme vous le feriez pour les épinards. Elles peuvent alors accompagner seules poissons et viandes blanches, rejoindre sans façon la pomme de terre pour produire une délicieuse purée ou encore en gratin.