

## Peut-on réchauffer les épinards?

Disons-le tout de suite: oui, on peut! Mais après leur cuisson, ne pas laisser les épinards traîner longtemps à température ambiante. Les refroidir rapidement dans de l'eau glacée afin que les nitrates qu'ils contiennent ne se transforment pas en nitrites dangereux pour la santé. Le refroidissement rapide et la conservation des restes d'épinards à la température du réfrigérateur ou dans le congélateur sont très importants. Refaire cuire les épinards 10 min sans les laisser traîner ou décongeler longtemps. Les réchauffer n'a pas d'influence sur la teneur en nitrites.

