



Joue aux quiz

Quiz sur l'épinard



1 - Quel personnage de l'histoire qui favorisa la culture de l'épinard ?  
a) Catherine de Médicis  
b) Louis XIV  
c) Napoléon



2 - Parmi ces trois personnages de bande dessinée, lequel mangeait des épinards ?  
a) Astérix  
b) Popeye  
c) Lucky Luke



3 - A quelle famille alimentaire appartient l'épinard ?  
a) La famille des produits sucrés  
b) La famille des céréales, pains, féculents  
c) La famille des fruits et légumes



4 - Quelle est la pleine saison de l'épinard ?  
a) Septembre à juin  
b) Avril à octobre  
c) Juillet à décembre



5 - Quelle doit être la couleur des feuilles quand tu choisis tes épinards au marché ?  
a) Vert intense  
b) Jaune  
c) Vert clair



6 - Pour améliorer l'absorption du fer présent dans les épinards, quel geste est-il conseillé de faire ?  
a) Ajouter du jus de citron  
b) Le savourer avec des pâtes  
c) Le faire cuire au four



# Les bonnes réponses du Quiz sur l'épinard

**Question 1** : La bonne réponse est la A. C'est la Reine Catherine de Médicis qui favorisa la culture de l'épinard.

**Question 2** : La bonne réponse est la B. C'est le célèbre Popeye qui puisait sa force dans une boîte d'épinards !

**Question 3** : La bonne réponse est la C. L'épinard appartient à la famille alimentaire des fruits et légumes.

**Question 4** : La bonne réponse est la A. La pleine saison de l'épinard se déroule de septembre à juin.

**Question 5** : La bonne réponse est la A. La couleur des feuilles d'épinard, au moment de l'achat, doit être d'un joli vert intense.

**Question 6** : La bonne réponse est la A. Les épinards apportent du fer, important pour que ton corps fabrique bien ses globules rouges. Le fer présent dans les végétaux est moins bien absorbé que celui présent dans la viande. Mais il existe un geste tout simple à faire pour améliorer l'absorption du fer dans les épinards : les arroser de jus de citron riche en vitamine C ou, au moment du repas, manger des fruits riches en vitamine C.



Un grand bravo si tu as trouvé  
toutes les bonnes réponses

