

Introduction :		
	L'INJUSTICE D'ARAMIS	9
I	LES ÉPINARDS A TRAVERS LE MONDE	13
	AU COMMENCEMENT ÉTAIT LE POT	13
	• <i>L'arroche et les chénopodes</i>	14
	• <i>Les baselles</i>	16
	• <i>Les amarantes</i>	17
	• <i>D'autres herbes à pot</i>	18
	DE LA PERSE A PARIS	20
	CELLE QUI FAILLIT DÉTRONER L'ÉPINARD	23
II	MOTS D'ÉPINARDS	25
	NOMMER LES ÉPINARDS	25
	DRÔLES D'ÉPINARDS	28
	LES GRANDS AUTEURS ET LES ÉPINARDS	31
	AU PAYS D'EROS ET THANATOS	33
	ET POPEYE SURVINT	34
III	SAVEZ-VOUS SEMER LES BRÈDES ?	37
	PORTRAIT DES HERBES A POT	39
	UN CHOIX LIMITÉ DE VARIÉTÉS	40
	LA SEXUALITÉ DE L'ÉPINARD	42
	UNE POMPE A NITRATES	44
	LES SECRETS D'UNE BONNE CULTURE	45
	LES ENNEMIS DES ÉPINARDS	48
IV	UNE ÉCONOMIE FLORISSANTE	51
	DE LA STÉRILISATION A LA SURGÉLATION	52
	UN MARCHÉ EN EXPANSION	54
	UNE SÉLECTION INTENSIVE	55
V	DES LÉGUMES BONS POUR LA SANTÉ	59
	PLINE ET L'ARROCHE	59
	LE <i>TRAITÉ DES SIMPLES</i> ET L'ÉPINARD	60
	LA MÉDECINE TRADITIONNELLE MAROCAINE	62
	EN EUROPE, DU MOYEN AGE A NOS JOURS	63
	LES PRINCIPES VERTUEUX DES ÉPINARDS	64

POPEYE OU L'ERREUR D'UN ZÉRO	67
BON OU MAUVAIS FER ?	68
VERTUS ET USAGES DES ÉPINARDS	70
L'APPORT PSYCHO-AFFECTIF DE L'ÉPINARD	73
VI AVEC OU SANS BÉCHAMEL ?	75
CUEILLETTE ET SUBSISTANCE	75
LES ÉPINARDS ET L'ART CULINAIRE	79
EPINARDS DE TOUS LES PAYS	80
CHOISIR ET PRÉPARER LES ÉPINARDS	81
• <i>Potage à l'arroche</i>	82
• <i>Omelette à la tétragone</i>	83
• <i>Tourte aux épinards</i>	83
• <i>Salade paysanne</i>	84
• <i>Kacha aux épinards</i>	85
• <i>Filets de poisson à la fondue d'épinards</i>	85
• <i>Boulettes de viande aux épinards</i>	86
• <i>Côtelettes de mouton à l'arroche</i>	87
• <i>Tofu à la tétragone</i>	87
• <i>Ravikos</i>	88
• <i>Borek con espinaka</i>	88
LES MOTS DE L'ÉPINARD	91
LES LIVRES DE L'ÉPINARD	93