

# Spinacia oleracea L. cv. 'Polarbear' (Épinard)

Identifiants : 111665/

Association du Potager de mes (nos) Rêves  
(<https://lepotager-demesreves.fr> - <https://terralisme.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze  
Dernière modification le 25/07/2026

- **Classification phylogénétique :**

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Ordre : Caryophyllales ;
- Famille : Amaranthaceae ;



- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Caryophyllales ;
- Famille : Chenopodiaceae ;
- Genre : Spinacia ;

- **Synonymes :** Spinacia glabra Mill. Spinacia inermis Moench, Spinacia spinosa Moench ;

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** Spinach , Bapxoi, Bathai, Bo cai, Dumpabachhali, Espinaca, Epinard, Horen-so, Isfanaj, Isfanak, Matturbachhali, Mithapalanga, Palak shak, Palak, Palaksag, Palang, Palanga, Palangsag, Palong shak, Palungo sag, Pinnis, Sigeumchi, Sipinichi, ÅipinacìEa, Spinach soppu, Spinaksoppu, Valayati sag, Vasaylebachhali ;

- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :**

- **Partie testée :** feuilles - crues<sup>{{0(+x)}}</sup> (traduction automatique) | Original : Leaves - raw<sup>{{0(+x)}}</sup>

| Taux d'humidité | Énergie (kj) | Énergie (kcal) | Protéines (g) | Pro-vitamines A (µg) | Vitamines C (mg) | Fer (mg) | Zinc (mg) |
|-----------------|--------------|----------------|---------------|----------------------|------------------|----------|-----------|
| 91.6            | 61           | 15             | 2.9           | 32                   | 52               | 2.71     | 0.5       |



**Précautions :**

- **Liens, sources et/ou références :**

*dont classification :*