

# ÉPINARD

(export du DFSM au 20/04/2026 à 12:35)

---

var ESPINA

## [1] ÉPINARD Sciences de la nature - Botanique

nom masc.

Étymologie FEW XIX, 11a aspanah

Définition Plante potagère à feuilles épaisses et molles que l'on mange généralement cuites.

### Notes

- Note encyclopédique

Taxinomie moderne : *Spinacia oleracea*

### Citations

- Quand les rains de la personne sont foibles et ne puent acomplir ne exercer leur propre operacion et euvre naturele il est bon mengier char de mouton avec des espinas .  
Anon. [Guido Parato], *Regime de santé*, 1459, 29v.