

RECETTE

Poêlée d'épinards frais

(pour 4 personnes)

Préparation : 10 mn Cuisson : 10 mn

Ingrédients :

- 1 kg épinards frais
- 1 Oignon
- 1 gousse d'Ail
- 50g de Beurre
- Sel, Poivre
- Du jus de citron
- 1 barquette de lardons frais (facultatif)

Préparation:

1- Laver les épinards, retirer les côtes et essorer les. Pelez et hachez l'oignon et la gousse d'ail.

2- Faites chauffer le beurre dans une grande sauteuse. Lorsqu'il est mousseux, placez-y l'oignon, l'ail hachés et les lardons.

Laissez-les dorer pendant 5 à 10 min.

3-Ajouter les feuilles d'épinards d'un coup et couvrez 2 min.

Le volume des épinards va largement diminuer. Retirez le couvercle et mélangez soigneusement, jusqu'à ce que tous les épinards soient cuits puis saler, poivrer et ajouter le jus de citron à votre convenance.

Servez immédiatement.



RECETTE

Quiche aux épinards

(pour 6 personnes)

Préparation : 25 mn Cuisson : 30 mn

Ingrédients :

- 500 g d'épinards
- 20 g de beurre
- 5 œufs
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- 1 pâte brisée ou feuilletée
- 300g de lardons frais fumés
- 1 pincée de sel, poivre



Préparation:

1- Laver les épinards, retirer les côtes et essorer les. Faites revenir les lardons à la poêle pendant ce temps.

2- Faites fondre le beurre dans une sauteuse puis ajoutez les épinards et les faire revenir 5 minutes. Laissez les refroidir dans une passoire afin d'éliminer le reste d'eau puis hacher les grossièrement.

3- Battre les œufs avec la crème dans un saladier puis ajouter les épinards et les lardons. Saler et poivrer.

4- Verser le contenu du saladier sur votre pâte et enfourner une trentaine de minutes dans un four à 180 degrés.



RECETTE

Cake aux épinards

(pour 6 personnes)

Préparation : 10 mn Cuisson : 40 mn

Ingrédients :

- 200 g de farine
- 3 oeufs
- 7 cl d'huile
- 10 cl de crème liquide
- 200 g d'épinards
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 100 g de chorizo
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- Sel et Poivre



Préparation:

1- Préchauffer le four à 180C.

2-Mélanger la farine, la levure, la moutarde, les œufs, l'huile et la crème liquide.

3- Ajouter les épinards (frais ou poêlés selon vos goûts) puis le fromage et le chorizo coupés en dés. Bien mélanger le tout avec l'assaisonnement de votre goût.

4- Mettre dans un moule à cake et enfourner pendant 40 min. Il faut qu'il soit bien doré.

Démouler en sortie de four et laisser refroidir.

Unifermé 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07
Site internet : www.unifermé.fr / Facebook : Unifermé



RECETTE

Epinards en beignet

(pour 4 personnes)

Préparation : 10 mn Cuisson : 15 mn

Ingrédients :

- 500 g d'épinards
- 100 g de farine
- 2 œufs
- 10 cl de lait
- 2 petites cuillères d'huile
- Poivre, Sel
- Huile de friture

Préparation:

1- Préparez la pâte à beignet en mélangeant la farine avec le lait, l'huile et les œufs battus en omelette. Salez, poivrez.

2-Faites cuire les épinards à couvert dans une sauteuse puis pressez-les soigneusement afin d'extraire toute l'eau qu'ils contiennent. Chauffez l'huile de friture.

3-Coupez grossièrement les épinards en morceaux et jetez-les par noix dans la pâte à beignet. Plongez les boules d'épinards obtenues dans la friture et égouttez-les lorsqu'ils sont bien gonflés et dorés.

Vous pouvez accompagner ces beignets d'une poêlée de champignons et/ou de sauce tomate.

Unifermé 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07
Site internet : www.unifermé.fr / Facebook : Unifermé

