

QUE FAIRE AVEC...

... 500 g d'Épinard ?



Tarte aux épinards, à la noix de coco et au fromage de chèvre

- ✿ Laver et faire cuire les épinards à l'étuvée pendant 10 à 15 min, selon la taille des feuilles. Les presser à la fin de la cuisson pour enlever l'excédent d'eau.
- ✿ Etaler **une pâte feuilletée** dans un moule à tarte, et la recouvrir d'une fine couche de **farine** pour que les épinards ne la ramollissent pas trop.
- ✿ Préparer des portions de **fromage de chèvre** (ex : tranche de bûche), en prévoyant au moins une portion par part de tarte.
- ✿ Dans un saladier, battre **un œuf** en omelette, mélanger avec **10 cl de crème de soja** (ou crème fraîche), **10 cl de lait de coco**, du sel, **½ cuillère à café de purée de piment doux ou de harissa**, **½ cuillère à café de coriandre moulue**. Ajouter les épinards grossièrement coupés.
- ✿ Verser le mélange sur la pâte à tarte, bien répartir, et disposer les portions de fromage par-dessus.
- ✿ Introduire immédiatement dans le four préchauffé à 190°C, et faire cuire pendant 25 min.

* * *

Poêlée d'épinards frais

- ✿ Laver les épinards et les équeuter. Les sécher ou essorer.
- ✿ Eplucher et presser **3 gousses d'ail**.
- ✿ Faire chauffer **3 cuillères à soupe d'huile d'olive** à feu vif/moyen. Quand elle est bien chaude, plonger les gousses d'ail écrasées dedans et remuer quelques instants à l'aide d'une cuillère en bois (l'ail ne doit pas se colorer).
- ✿ Ajouter les feuilles d'épinards, saler et poivrer, et faire cuire à feu vif en remuant régulièrement pendant 3 minutes, de manière à ce que toutes les feuilles soient bien saisies.

* * *

Œufs cocottes aux épinards et champignons (5 personnes)

- ✿ Laver les épinards, puis les faire cuire à feu doux dans une poêle avec un peu d'**huile d'olive**. Ajouter **150 g de champignons égouttés**, et laisser cuire 6 à 7 minutes. Saler et poivrer.
- ✿ Répartir le mélange épinards/champignons dans 5 ramequins. Recouvrir chacun de **3 cerneaux de noix**, puis napper avec une cuillère à soupe de **crème fraîche épaisse**. Casser un **œuf** dans chaque ramequin.
- ✿ Remplir à mi-hauteur un plat à gratin d'eau bouillante, et y placer les ramequins pour une cuisson au bain-marie. Enfourner le tout 6 à 7 minutes à 180°C. Servir chaud sans attendre.

* * *

Croquettes d'épinard

- ✿ Laver et faire cuire les feuilles d'épinards à l'étuvée pendant 10 à 15 min. Puis les égoutter et les presser.
- ✿ Dans une casserole, faire fondre **15 g de beurre**. Ajouter **1 cuillère à soupe de farine** et remuer 2 à 3 minutes : elle doit épaissir mais ne pas changer de couleur. Verser progressivement **20 cl de lait**, sans cesser de remuer, jusqu'à épaississement complet de la sauce. Mélanger cette sauce béchamel très épaisse aux épinards hachés.
- ✿ Ajouter **2 petits œufs** battus en omelette et **un peu de crème fraîche épaisse**. Saler, poivrer, et parfumer de **noix de muscade fraîchement râpée**.
- ✿ Faire chauffer la poêle avec un peu d'**huile d'olive**. Lorsqu'elle est bien chaude, y faire glisser séparément de grosses cuillères à soupe de la préparation. Faire dorer sur les deux faces. Continuer jusqu'à épuisement de la préparation.

* * *

Crumble d'épinards (2 personnes)

- ✿ Laver les épinards et les faire fondre dans une poêle avec de l'huile.
- ✿ Quand ils sont cuits, les hacher grossièrement au couteau.
- ✿ Incorporer aux épinards **150 g de fromage frais de chèvre** ou de brebis. Saler, poivrer et mélanger.
- ✿ Préparer la pâte du crumble en mélangeant grossièrement **50g de biscottes** émiettées, **70 g de beurre** bien froid coupé en petits morceaux et **45 g de noix** broyées (facultatif).
- ✿ Disposer les épinards dans un plat à gratin, émietter la pâte du crumble par-dessus.
- ✿ Faire cuire dans le four préchauffé à 200°C pendant 20 à 30 mn. Servir immédiatement.

* * *

Soupe aux épinards (version 1)

- ✿ Faire chauffer de l'**huile d'olive** dans une cocotte-minute, et y faire suer **un oignon** quelques minutes.
- ✿ Ajouter **une carotte** coupée en rondelles, **4 pommes de terre**, les épinards, 750 ml d'eau, **un bouillon cube (volaille)** émietté, de l'**origan** et du sel. Laisser cuire 15 mn à la cocotte-minute.
- ✿ Passer le tout au mixer avec **50 g de beurre** et **2 cuillères à soupe de crème fraîche**. Saler, poivrer.

* * *

Soupe aux épinards (version 2)

- ✿ Eplucher et émincer **1 oignon**, puis faire revenir 2 mn dans l'**huile d'olive**.
- ✿ Ajouter les **500 g épinards** pendant 3 mn.
- ✿ Verser la préparation dans **1 litre de bouillon**, et laisser cuire 15 à 20 mn.
- ✿ Facultatif : on peut ajouter dans le bouillon **quelques cl de coulis de tomate** et **une pomme de terre** en dés.
- ✿ Mixer, c'est prêt !
- ✿ La soupe peut être servie avec des **croutons à l'ail** et du **parmesan**.

* * *

Gratin de purée de pomme de terre et épinards (2 personnes)

- ✿ Faire fondre les épinards dans une sauteuse avec **15 g de beurre**. Assaisonner de sel, de poivre et de **noix de muscade**. Incorporer **une cuillère à soupe de crème fraîche épaisse** et **100 g de jambon cuit** (facultatif).
- ✿ Faire cuire **500 g de pommes de terre** à l'eau puis les écraser en purée.
- ✿ Beurrer un plat à gratin et alterner (si possible...) les couches de purée de pomme de terre et d'épinards.
- ✿ Saupoudrer avec **50 g d'emmental râpé**, et enfourner à 210°C pour 15 à 20 minutes de cuisson, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

* * *

Salade d'épinard crus au jambon fumé

- ✿ Laver **100 g d'épinards** en enlevant la nervure centrale. Les couper en lanières.
- ✿ Couper 4 tranches de jambon fumé en petits morceaux.
- ✿ Mélanger ensemble et ajouter un peu de crème fraîche épaisse (plus ou moins suivant la gourmandise).
- ✿ Emulsionner **3 cuillères à soupe d'huile d'olive** avec **une cuillère à soupe de vinaigre balsamique**, du sel et du poivre. En arroser la salade (Ne pas préparer ce plat trop longtemps à l'avance car la vinaigrette "cuit" les épinards).

* * *

Lasagnes aux épinards, lardons et camembert

- ✿ Faire fondre séparément les épinards et **200 g de champignons** dans du **beurre**.
- ✿ Beurrer un plat et mettre des couches –épinards – **lardons (150 g)** – **lasagnes** – tranches de **camembert (1/3)** – champignons – lasagnes – épinards – Camembert (1/3) – lasagnes – champignons – lardons.
- ✿ Mélanger le reste de camembert en petits morceaux dans **15 cl de crème fraîche liquide** et assaisonner puis en recouvrir les lasagnes. Enfourner 45 min à 180°.

* * *

Compote d'épinard aux poires

- ✿ Laver les épinards. Peler et couper **250 g de poires** en morceaux.
- ✿ Dans une cocotte, faire fondre **10 g de beurre** et laisser mijoter les épinards et les poires jusqu'à cuisson complète. Mixer, saler et poivrer généreusement.
- ✿ Servir chaud avec une volaille ou un filet de porc.

* * *

Gâteau sucré aux épinards

- ✿ Laver **500 g d'épinards**, retirer les queues et égoutter. Les faire cuire à l'étouffé dans une poêle sans ajout de matière grasse environ 5 min (mettre 2 cuillères à soupe d'eau au départ). Egoutter, puis mixer.
- ✿ Battre **2 oeufs** et **30 cl de sucre** jusqu'à ce que le mélange soit blanc. Ajouter **10 cl d'huile**, **2 cuillères à café d'extrait de vanille**, la purée d'épinards, **40 cl de farine** et **un sachet de levure**.
- ✿ Verser dans un moule à bords très haut (genre kouglof), et enfourner 40 min à 180°C.

* * *