



# Gratin crémeux d'épinards

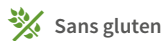
Servi avec des pommes de terre rissolées et un œuf au plat



Total : 35-40 min.



Très facile



À consommer dans les 3 jours



Cette recette est une version élaborée du plat traditionnel d'épinards à la crème. Au lieu de la crème liquide vous utiliserez de la crème fraîche, puis ajouterez du Gouda, de la tomate, et accompagnerez ce délicieux repas d'un œuf au plat. Une recette idéale pour les journées plus froides de l'année !

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, râpe, wok ou sauteuse, passoire, plat à four et poêle.

Recette de **gratin crémeux d'épinards** : c'est parti !



**1 CUIRE LES POMMES DE TERRE**  
Préchauffez le four à 210 degrés. Épluchez ou lavez bien les **potatoes** et taillez-les en quartiers. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la sauteuse et, à couvert, faites cuire les **potatoes** 25 à 35 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez. Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail**.



**4 ENFOURNER LE GRATIN**  
Versez le **mélange aux épinards** dans le plat à four ★★★. Saupoudrez de **gouda râpé** et enfournez 10 à 15 minutes.

★ **CONSEIL** : Pour ce plat, il est important de bien égoutter les épinards, faute de quoi le gratin sera spongieux.



**2 PRÉPARER LES ÉPINARDS**  
Coupez la **tomate prune** en petits dés. Râpez un petit morceau de **noix de muscade** à l'aide de la râpe. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**échalote**, l'**ail** et le **thym séché** 2 à 3 minutes. Ajoutez les **épinards** et remuez 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient réduit. Égouttez-les ensuite dans la passoire. Appuyez bien pour retirer le plus d'eau possible ★.



**5 CUIRE L'ŒUF AU PLAT**  
Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans la poêle et faites cuire un **œuf au plat** par personne. Salez et poivrez.

★★ **CONSEIL** : La noix de muscade a un goût plutôt prononcé. N'en ajoutez donc pas trop d'un coup, mais goûtez et ajustez.



**3 ASSAISONNER**  
Remettez le wok sur le feu et ajoutez la tomate. Poursuivez la cuisson 1 minute. Baissez le feu sur moyen-doux, ajoutez la crème fraîche et les épinards égouttés, puis remuez 1 minute. Assaisonnez avec la **noix de muscade** ★★, salez et poivrez.



**6 SERVIR**  
Servez les **potatoes** sur les assiettes et disposez l'**œuf au plat** par-dessus. Accompagnez le tout du **gratin d'épinards**.

★★★ **CONSEIL** : Le volume des épinards est important lorsqu'ils sont crus, mais ils réduisent considérablement à la cuisson. Pour ce plat, vous n'avez donc pas besoin d'un plat à four spécialement grand.

# 1 À 6 PERSONNES — INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate prune (pc) *	1	2	3	4	5	6
Noix de muscade (boule)	1	1	1	1	1	1
Thym séché (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Épinards (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Crème fraîche (cs) 7) 15) 20) *	3	6	9	12	15	18
Gouda Mi-Vieux râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur


VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3542 / 847	472 / 113
Lipides total (g)	53	7
Dont saturés (g)	25,2	3,4
Glucides (g)	59	8
Dont sucres (g)	9,8	1,3
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	0,8	0,1

## ALLERGÈNES

3) Œuf 7) Lait/lactose

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

   #HelloFresh

 Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien +352 691 790 045 (LU).