



Gratin crémeux d'épinards

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



Total : 35-40 min.



Très facile

Sans gluten

À consommer dans les 5 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 **pommes de terre** et taillez-les en quartiers. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la sauteuse et, à couvert, faites cuire les **pommes de terre** 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** 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 **pommes de terre** 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 (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) * | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Crème fraîche (g) 7) * | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| 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) | 3353 / 802 | 454 / 109 |
| Lipides total (g) | 49 | 7 |
| Dont saturés (g) | 22,2 | 3,0 |
| Glucides (g) | 58 | 8 |
| Dont sucres (g) | 9,3 | 1,3 |
| Fibres (g) | 11 | 1 |
| Protéines (g) | 27 | 4 |
| Sel (g) | 0,7 | 0,1 |

ALLERGÈNES

3) Œuf 7) Lait/lactose

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

