



Accueil > Aller plus et cuisine > Epinards au yaourt

EPINARDS AU YAOURT

Apports nutritionnels par personne :



SUCRE
2 carrés*



GRAISSE
Traces de graisse

INGRÉDIENTS

- 500 g d'épinards frais, lavés et équeutés
- 1 cuillerée à soupe d'huile
- 1 oignon finement hâché
- 2 gousses d'ail écrasées
- 20 cl de yaourt nature
- 1/2 cuillerée à café de cannelle en poudre, 1/2 cuillerée à café de paprika
- Sel, poivre du moulin

NOMBRE DE PERSONNES
4 personnes

PRÉPARATION

PRÉPARATION 15 min REPOS 6 min CUISSON 30 min

1. Préparez un grand saladier, remplissez-le de glaçons à mi-hauteur, finissez de le remplir d'eau froide.
2. Faites bouillir 2 litres d'eau dans une grande casserole, salez, et plongez-y les épinards. Attendez le retour de l'ébullition et faites cuire 1 minute. Égouttez les épinards et plongez-les immédiatement dans l'eau glacée. Égouttez-les de nouveau dans une passoire pendant quelques minutes, puis pressez-les dans vos mains pour éliminer le maximum d'humidité. Vous pouvez les presser dans un torchon propre pour faciliter le processus. Hâchez-les finement au couteau.
3. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile et faites revenir l'oignon et l'ail pendant 5 minutes sur feu doux, sans coloration. Retirez du feu, ajoutez les épinards et mélangez. Rectifiez l'assaisonnement. Laissez refroidir.
4. Dans un saladier, mélangez les épinards, le yaourt, la cannelle et le paprika. Poivrez, goûtez et rectifiez la quantité de sel. Laissez reposer 30 minutes à température ambiante pour développer les arômes, puis couvrez et gardez au frais avant de servir.

L'ASTUCE DE CHEF

Cette préparation nous vient d'Iran. Vous pouvez la consommer seule ou y tremper des légumes crus ou légèrement blanchis : bâtonnets de concombre, de carotte, de courgette ou de céleri ; radis, tomates, bouquets de chou-fleur, etc. Depuis quelque temps, on trouve du yaourt grec à base de lait écrémé : c'est l'ingrédient idéal pour cette recette.

[Télécharger la recette](#)

Références

1. * 1 carré de sucre = 5g de glucides
2. ** 1 carré de graisse = 10g de lipides

D'AUTRES RECETTES QUI POURRAIENT VOUS PLAIRE



Caviar d'aubergine à la minute

[EN SAVOIR PLUS](#)



Risotto poulet champignons

[EN SAVOIR PLUS](#)



Soupe de lentilles corail & lait de coco

[EN SAVOIR PLUS](#)



Quiche au thon et légumes du soleil

[EN SAVOIR PLUS](#)

[VOIR TOUTES LES RECETTES](#)

7000043210 - 09/2023