le Diabète

# EPINARDS AU YAOURT

Apports nutritionnels par personne :



NOMBRE DE PERSONNES

2 carrés\*



Traces de graisse

### **INGRÉDIENTS**

- 1 cuillerée à soupe d'huile
- 1 oignon finement hâché
- 2 gousse d'ail écrosées
  20 cl de yaourt nature
  1/2 cuilleré à café de paprika
  Sel, poivre du moulin

#### **PRÉPARATION**

15 min

6 min

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
- 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.

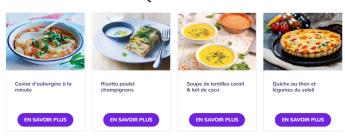
#### L'ASTUCE DE CHEF

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

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

## D'AUTRES RECETTES QUI POURRAIENT VOUS PLAIRE



VOIR TOUTES LES RECETTES

7000043210 - 09/2023







