

Ingredients

250 gr épinards en branches frais ou surgelés
1 oignon finement émincé
2 gousses d'ails hachées
20 cl de crème fraîche épaisse
1 yaourt nature ordinaire
une dizaine de feuilles de menthe fraîche
une douzaine de cerneau de noix
une poêle de 28 cm, huile arachide ou Iso, sel, piment.

Informations de la recette

- > Temps de préparation : 15 Min
- > Temps de cuisson : 5 Min
- > Temps de repos : 4 H
- > Difficulté : Facile
- > Prix : 8€
- > Végétarien : Oui

Recette

-Faire dorer l'oignon à la poêle avec un peu d'huile végétale à feu moyen

-Quand ils commencent à dorer, rajouter l'épinard préalablement décongelé et l'ail haché dans la poêle faire cuire en remuant à la spatule.

-Au bout d'environ 5 mn, commencez à goûter; l'épinard doit être cuit "al dente" (goûter la côte qui est le plus dur)

-Quand c'est cuit, couper le feu et laisser refroidir à température ambiante.

-Dans un petit saladier, mélanger la crème fraîche, le yaourt, saler modérément, incorporer les cerneaux de noix coupés en 2, les feuilles de menthe et un peu de piment rouge (valeur 2 "smarties"!) et le contenu de la poêle, bien mélanger jusqu'à obtenir une consistance uniforme et crémeuse.

-Couvrir d'un film plastique et mettre au frais.

Astuce

- Peut être dégusté seul;
- Servir sous forme de boule avec du saumon fumé;
- Décorer la présentation avec des feuilles de menthes et des tomates cerises coupées en deux;
- L'origine de ce plat est iranienne; ils ne mettent pas de piment, moi j'ai trouvé mieux; c'est vrai qu'il ne faut pas mettre trop d'épices pour garder le goût dominant de

l'épinard et de la crème fraîche;
-Bon appétit!!

