

LES EPINARDS

Enfants, on en a tous voulu à Popeye et à ses biscoteaux bien musclés : manger des épinards était une condition sine qua non pour devenir forts, si l'on en croit sa teneur exceptionnelle en fer... En réalité, une légende due à une faute de frappe dans un rapport médical américain !

L'épinard paraît fragile, mais il est facile à cuisiner ! Écoutez vos envies et, en quelques minutes à peine, vous impressionnerez vos convives en remettant au jour un grand classique.

Crus ou cuits, en tarte, lasagnes ou encore gratin, les épinards se prêtent à de nombreuses recettes faciles et rapides, classiques ou plus originales :

- Préparer les épinards pour la cuisine, ça n'est pas bien compliqué ! Pour conserver la partie la plus tendre des épinards, équeutez-les puis enlevez les côtes : pliez chaque feuille en deux et tirez délicatement sur la nervure centrale. Vous pouvez dispenser les plus jeunes feuilles de cette manipulation...
- Rincez sous un filet d'eau : ne noyez pas des feuilles subtilement croquantes en les trempant dans une bassine !
- Ne cuisez pas systématiquement l'épinard ! Les très jeunes pousses sont délicieuses en salade.

Les modes de cuisson

- Blanchi au préalable à l'eau bouillante, l'épinard révèle très bien ses parfums sauté à la poêle, avec du beurre et un peu d'ail .
- Lavés, égouttés puis 15 minutes, sans eau, dans une casserole, c'est tout.
- 8 à 10 minutes à l'autocuiseur, l'épinard vous révélera son délicieux goût nature.
- À la chinoise ? faites revenir avec de l'ail et des oignons .

Miam !

Incorporez une poignée d'épinards cuits mixés dans une sauce pour la colorer. Cette vieille technique servait même autrefois pour le glaçage des gâteaux.

Mariages et assortiments

- L'épinard s'accommode particulièrement bien avec la crème, notamment pour accompagner des œufs ou du poisson.
- Dans un gratin ou une salade, ses feuilles enroulées font un nid onctueux pour accompagner des dés de pommes, du fromage fondu ou une poêlée de pois chiches : contrastes des couleurs, des consistances et des saveurs !

IDEE RECETTE :

Tarte aux épinards, feta et poulet

Ingrédients : 600 g d'épinards frais 1 gros oignon escalopes de poulet (environ 250 g) 150 g de feta 3 œufs 25 cl de lait demi-écrémé 3 c à s de crème fraîche Sel et poivre 1 grosse poignée d'amandes effilées

Pâte brisée : 250 g de farine 125 g de beurre doux 1 pincée de sel 2 c à s d'eau

La préparation

Préparer la pâte brisée : couper le beurre en morceaux pour qu'il ramollisse. Tamiser la farine dans un grand saladier, ajouter le sel et le beurre et réaliser un sablage grossier du bout des doigts. Ajouter l'eau et pétrir pour obtenir une pâte homogène. Envelopper la pâte dans du film alimentaire puis la placer au frais environ 30 min.

Préchauffer le four à 180°C.

Retirer les queues des épinards et les laver soigneusement dans une grande bassine d'eau. Les retirer de l'eau à la main et changer l'eau pour renouveler l'opération si besoin.

Eplucher et émincer l'oignon.

Dans un fait-tout, faire revenir l'oignon dans de l'huile d'olive à feu vif pendant 2-3 min puis baisser le feu et ajouter les épinards. Faire cuire environ 10 min.

Egoutter les épinards et l'oignon cuits dans une passoire afin de retirer un maximum d'eau.

Battre les œufs dans un saladier, ajouter le lait et la crème.

Emincer les escalopes de poulet en petits cubes et les ajouter à l'appareil.

Découper la feta en cubes et faire de même.

Ajouter les épinards, saler, poivrer et bien mélanger.

Etaler la pâte brisée au rouleau à pâtisserie et la placer dans un plat à tarte chemisé (beurré et fariné) et verser la préparation aux épinards.

Parsemer d'amandes effilées et enfourner à 180°C pendant 30 à 40 min. Servir chaud accompagné d'une salade verte.