



Gratin d'épinards crémeux et œuf au plat

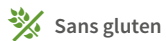
Avec des pommes de terre rissolées



Total : 35-40 min.



Très facile



À manger dans les 5 jours

Si faire manger des épinards à vos enfants est aussi épuisant qu'un marathon, cette recette va vous plaire ! Les épinards sont parfois mal aimés en partie à cause de la sensation qu'ils laissent en bouche. Elle peut être contournée en utilisant le trio gagnant : œuf, crème, épinard. Avec ce gratin, vous allez faire un carton !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, râpe fine, wok ou sauteuse, passoire, plat à four et poêle.

Recette de **gratin d'épinards crémeux et œuf au plat** : 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 30 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 **fromage 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

Détaillez la **tomate**. Râpez un petit morceau de **noix de muscade** à l'aide de la râpe fine. 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	1 ½	2	2 ½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Noix de muscade (boule)	1	1	1	1	1	1
Thym séché (cc)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Épinards (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Crème fraîche (cs) 7) 15) 20) *	3	6	9	12	15	18
Fromage gouda 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	1 ½	2	2 ½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3443 / 823	465 / 111
Lipides total (g)	51	7
Dont saturés (g)	24,9	3,4
Glucides (g)	58	8
Dont sucres (g)	9,8	1,3
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	0,9	0,1

ALLERGÈNES

3) Œufs 7) Lait/lactose

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !