



*Légumes variés*

## Épinards à la crème



|               |               |              |          |            |
|---------------|---------------|--------------|----------|------------|
| <b>21 min</b> | <b>15 min</b> | <b>6 min</b> | <b>0</b> | <b>257</b> |
| TEMPS TOTAL   | PRÉPARATION   | CUISSON      | REPOS    | CALORIES   |

Ingrédients  
pour **4** personnes

### Ingrédients pour les épinards

1.2 kg **Épinard**  
15 cl **Crème fraîche  
épaisse**  
20 g **Beurre**  
2 **Echalote(s)**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Étape 1

#### Préparation des épinards

- 1 Équeuter les épinards puis les laver dans plusieurs eaux.
- 2 Porter un grand volume d'eau salée à ébullition dans le faitout, plonger les épinards.
- 3 A la reprise de l'ébullition, compter 1 minute de cuisson.
- 4 Egoutter les épinards, les rafraîchir sous un filet d'eau.
- 5 Les presser dans la passoire avec une cuillère en bois pour retirer un maximum d'eau.

### Étape 2

#### Préparation des épinards à la crème

- 1 Eplucher et émincer finement les échalotes.
- 2 Dans la sauteuse, faire fondre le beurre puis faire revenir les échalotes sans coloration.
- 3 Ajouter les épinards et la crème, assaisonner de sel et de poivre.
- 4 Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.

### Étape 3

#### Dressage

- 1 Répartir les épinards à la crème dans des assiettes chaudes. Servir sans attendre.