Légumes variés

Epinards à la crème

21 min	15 min	6 min	0	257
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les épinards

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

Étape 1

Préparation des épinards

1. Equeuter 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.