

*Soupes chaudes*

Onctueux d'épinard comme les faisaient nos grand-mères



40 min **25 min** **15 min** **0** **680**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de l'onctueux d'épinard

- 1 Laver et égoutter les épinards à l'aide d'une passoire en les pressant bien pour faire sortir l'eau.
- 2 Éplucher et hacher les gousses d'ail.
- 3 Faire chauffer une casserole avec la moitié du beurre pour réaliser un roux.
- 4 Incorporer la farine au beurre fondu. Mélanger, puis verser le lait froid d'un coup.
- 5 Bien mélanger à l'aide d'un fouet, faire épaissir sur feu moyen. Puis verser la crème liquide, saler et poivrer. Retirer du feu quand la crème est bien liée.
- 6 Faire chauffer le reste du beurre dans une autre casserole jusqu'à coloration noisette, faire suer les épinards.
- 7 Ajouter l'ail haché, du sel et du poivre. Bien mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 8 Mettre ensuite les épinards dans le roux et bien mélanger. Réserver au chaud.

Étape 2

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour les épinards et les oeufs

2 kg **Epinard**
20 g **Beurre**
6 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
2 **Gousse(s) d'ail**
1 **Fleur de sel**
1 **Glaçon(s)**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le roux

50 g **Beurre**
50 g **Farine**
50 cl **Lait demi-écrémé**
50 cl **Crème liquide (fleurette)**
1 **Sel**
1 **Poivre**

ingrédients pour le dressage

Préparation des oeufs mollets

- 1 Préparer un saladier d'eau froide et de glaçons.
- 2 Remplir une casserole d'eau puis ajouter les œufs. Assaisonner de fleur de sel et porter à ébullition. A ébullition, compter 4 minutes de cuisson.
- 3 Après 4 minutes, retirer la casserole du feu et laisser les œufs dans l'eau pendant encore 1 minute.
- 4 Sortir les œufs à l'aide d'une écumoire, les plonger dans le saladier d'eau glacée pour stopper la cuisson.
- 5 Ôter les coquilles et réserver.

6 tranche(s) **Baguette(s) de pain**
60 g **Emmental**
1 **Graines de sésame**
1 **Graines de pavot**
1 branche(s) **Persil frisé**

Étape 3

Finition et dressage

- 1 Faire griller les tranches de pain dans un toasteur. Dès leur sortie du toasteur, déposer de l'emmental râpé dessus. .
- 2 Verser le velouté d'épinard dans une assiette creuse, déposer l'œuf mollet au centre.
- 3 Décorer éventuellement le bord de l'assiette avec du vinaigre balsamique réduit dans une casserole sur feu vif.
- 4 Décorer avec des graines de sésame, des graines de pavot et du persil frais. Servir aussitôt.