



Légumes variés Palak paneer



1h 30 min 30 min 0 187

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des épinards

- 1 Laver et égoutter les épinards dans une passoire.
- 2 Pour blanchir les épinards, les faire cuire à la vapeur dans une cocotte minute pendant environ 5 minutes.
- 3 Laisser refroidir les épinards puis les réduire en purée à l'aide d'un mixeur plongeant.
- 4 Pour un curry fin, mixer complètement les épinards. Si l'on souhaite plus de texture : 2 à 3 coups de mixeur.
- 5 Réserver sur le côté.

Étape 2

Préparation du Paneer Palak

- 1 Découper le paneer en dés de 2,5 centimètres à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Eplucher et hacher finement l'oignon.
- 3 Epépiner puis émincer finement le piment vert.
- 4 Peler et râper le gingembre.
- 5 Emincer finement la tomate.
- 6 Chauffer l'huile dans une sauteuse et faire dorer les oignons.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le Palak Paneer

455 g **Épinard**
230 g **Fromage Paneer (Panir)**
1 **Oignon(s) rouge(s)**
1 **Racine de gingembre**
4 **Gousse(s) d'ail**
1 **Tomate(s)**
2 c. à soupe **Huile de tournesol**
0.5 c. à café **Curcuma**
1 c. à café **Coriandre en poudre**
1.5 c. à café **Sel**

Ingrédients pour le dressage

1 **Coriandre**

- 7** Ajouter le piment vert, le gingembre et l'ail et faire tout revenir pendant 2 minutes à basse température jusqu'à ce que ça dégage une bonne odeur.
- 8** Ajouter les tomates émincées, le curcuma et la coriandre.
- 9** Ajouter ensuite les épinards préparés et salés. Laisser le mélange mijoter et couvrir, pendant environ 20 minutes jusqu'à ce que l'huile apparaisse sur les bords de la poêle.
- 10** Le mélanger délicatement au paneer et laisser mijoter à couvert pendant encore 5 à 7 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1** Ajouter de la coriandre et servir chaud accompagné éventuellement d'un naan.