

Les Epinards

Ingrédients

Pour 3 ou 4 personnes:

400 g d'épinards hachés surgelés

1/2 L de sauce béchamel: le volume de sauce doit être égal au volume d'épinards une fois dégelés

Préparation

Faire dégeler les épinards dans une casserole à feu doux, avec un couvercle. Remuer de temps en temps pour homogénéiser.

Préparer la sauce béchamel.

Lorsque les épinards sont dégelés, enlever éventuellement l'eau présente dans la casserole.

Ajouter la sauce béchamel, bien remuer.

Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre.

Présentation

Au four avec des croutons

Préchauffer le four à 200°C

Mettre les épinards préparés dans un plat allant au four.

Recouvrir les épinards de tranches de pain (qui peut être sec).

Enfourner 10 à 15 minutes: surveiller que les croutons soient grillés mais pas brûlés, et que les épinards ne soient pas en train de bouillir trop longtemps, sinon ils deviennent moins onctueux.

Accompagnés d'œufs durs

Faire bouillir les œufs pendant que les épinards décongèlent.

Accompagnés de poissons panés

Utiliser des poissons panés "cuisinez léger", qui se cuisent à la poêle sans ajout de matière grasse: cela évite d'avoir des projections d'huile partout. Les poissons panés se cuisent à feu moyen, et il vaut mieux mettre un couvercle pendant la cuisson.