

## L'EPINARD

Très bien pourvu parmi les légumes frais en protides (2,7 gr pour 100gr), en minéraux (potassium, phosphore, calcium, magnésium,fer) ainsi qu'en vitamines (C surtout).

Très agréables en salade avec des champignons frais ou des pommes, ils sont très sensibles à la conservation et à la cuisson : ils méritent d'être mangés crus sans attendre.

A cette saison, il est bien agréable de manger chaud, voici donc deux recettes avec des épinards cuits :

### **CRUMBLE alternatif EPINARD-SARRASIN-CHEVRE (pour 4 personnes)**

Commencer par cuire 600gr d'épinards à la vapeur douce:

- Compter 2-3 minutes après l'ébullition pour éviter de trop les cuire.
- Bien les égoutter.

Cuire le sarrasin :

-Faire chauffer un volume de **sarrasin** (150gr à 200gr sec) avec une pincée de gros sel pour réchauffer les grains en les remuant régulièrement.

Une fois qu'ils sont bien chauds, ajouter deux volumes d'eau bouillante (si il reste du jus de cuisson des aubergines, vous pouvez l'utiliser), couvrir et laisser cuire à feu doux 20 minutes.

Préparer la « pâte à crumble »

- concasser **100gr de pois chiches cuits** et **30gr d'amandes**.
- ajouter des **dés de tomme de chèvre** ou de tomme de Guylain (150gr environ à ajuster selon les goûts)

Remplir un moule à cake ou un petit plat à gratin en commençant par le sarrasin, puis ajouter les épinards puis la pâte à crumble.

Enfourner 20 minutes à 180° et finissez sous le grill pour que ça croustille !

Une petite salade et c'est parti !

## **PALAK PANEER (une recette ayurvédique)**

### Préparer le « Paneer »

Faire bouillir **2L de lait entier** (de préférence frais) dans une grande casserole. Quand le lait bout, baisser le feu et ajouter le jus de **2 citrons** en une seule fois.

Le paneer va se séparer du petit-lait.

Verser la préparation dans un chinois (ou une passoire recouverte d'un linge fin) pour recueillir les morceaux de fromage moelleux.

Il est possible d'ajouter un poids sur le fromage pour obtenir un paneer plus ferme que l'on pourra découper en morceaux.

Faire revenir dans l'**huile d'olive** ou le beurre clarifié 1 cc de **gingembre**, 1cc de **cumin**, 1cc de **coriandre** et 1cc de **curcuma** et une tomate en dés (facultatif).

Ajouter **600gr d'épinards** et cuire 5 minutes à feu doux.

Ajouter le sel, le paneer et **35gr de pois chiches** cuits.

*(recette établie grâce à Christine Depuidt, conseillère en ayurveda sur Pornic : [depuidt.christine@gmail.com](mailto:depuidt.christine@gmail.com))*