



# Gratin crémeux d'épinards

servi avec des pommes de terre rissolées et un œuf au plat

**VÉGÉ** 40 min. • À consommer dans les 5 jours



**VÉGÉ**



Pomme de terre à chair ferme



Échalote



Gousse d'ail



Tomate



Noix de muscade



Épinards



Thym séché



Crème fraîche



Gouda Mi-Vieux râpé



Œuf de poule élevée en plein air

## Ingrédients de base

Huile d'olive, beurre, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Plat à four, poêle, râpe, sauteuse avec couvercle, passoire, wok ou sauteuse

### Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Noix de muscade (boule)	1	1	1	1	2	2
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Épinards* (g 23)	200	400	600	800	1000	1200
Crème fraîche* (g 7)	50	100	150	200	250	300
Gouda Mi-Vieux râpé* (g 7)	25	50	75	100	125	150
Œuf de poule élevée en plein air* (pc 3)	1	2	3	4	5	6

#### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel						Au goût

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3333/797	451/108
Lipides total (g)	48	7
Dont saturés (g)	22,3	3
Glucides (g)	58	8
Dont sucres (g)	6,9	0,9
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	0,8	0,1

### Allergènes :

3) Œufs 7) Lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri



## 1. Cuire les pommes de terre

Préchauffez le four à 210 degrés. Épluchez ou lavez bien les **potatoes** et taillez-les en quartiers fins. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la sauteuse et, à couvert, faites cuire les **potatoes** de terre 25 à 35 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez. Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail**.



## 4. Enfourner le gratin

Versez le mélange aux **épinards** dans le plat à four (un petit plat suffit). Saupoudrez de **gouda râpé** et enfournez 10 à 15 minutes.



## 2. Préparer les épinards

Coupez la **tomate** en petits dés. Râpez un petit morceau de **noix de muscade**. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**échalote**, l'**ail** 2 à 3 minutes. Ajoutez les **épinards** et remuez 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient réduit. Égouttez-les ensuite dans la passoire. Appuyez bien pour retirer le plus d'eau possible (voir CONSEIL).

**CONSEIL :** Pour ce plat, il est important de bien égoutter les épinards, faute de quoi le gratin sera spongieux.



## 5. Cuire l'œuf au plat

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans la poêle et faites cuire un **œuf** au plat par personne. Salez et poivrez.



## 3. Assaisonner

Remettez le wok ou la sauteuse sur le feu et ajoutez la **tomate** et le **thym séché**. Poursuivez la cuisson 1 minute. Baissez le feu sur moyen-doux, ajoutez la **crème fraîche** et les **épinards** égouttés, puis remuez 1 minute. Assaisonnez avec la **noix de muscade** (voir CONSEIL), salez et poivrez.

**CONSEIL :** La noix de muscade a un goût plutôt prononcé. N'en ajoutez donc pas trop d'un coup, mais goûtez et ajustez.



## 6. Servir

Servez les **potatoes** sur les assiettes et disposez l'**œuf** au plat par-dessus. Accompagnez le tout du gratin d'**épinards**.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Les 200 g d'épinards par personne de ce plat contiennent plus de calcium qu'un verre de lait. Avec le fromage et les autres ingrédients, ils fournissent la moitié de l'AJR en calcium.

**Bon appétit !**

### Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.