

# Épinards au yaourt

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PERSONNE



**PRÉPARATION :** 15 minutes / **CUISSON :** 6 minutes / **REPOS :** 30 minutes

## Ingrédients pour 4 personnes

500 g d'épinards frais, lavés et équeutés  
1 cuillerée à soupe d'huile  
1 oignon finement haché  
2 gousses d'ail écrasées  
20 cl de yaourt nature  
1/2 cuillerée à café de cannelle en poudre  
1/2 cuillerée à café de paprika  
Sel, poivre du moulin

- 1.** Préparez un grand saladier, remplissez-le de glaçons à mi-hauteur, finissez de le remplir d'eau froide.
- 2.** Faites bouillir 2 litres d'eau dans une grande casserole, salez, et plongez-y les épinards. Attendez le retour de l'ébullition et faites cuire 1 minute. Égouttez les épinards et plongez-les immédiatement dans l'eau glacée. Égouttez-les de nouveau dans une passoire pendant quelques minutes, puis pressez-les dans vos mains pour éliminer le maximum d'humidité. Vous pouvez les presser dans un torchon propre pour faciliter le processus. Hachez-les finement au couteau.
- 3.** Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile et faites revenir l'oignon et l'ail pendant 5 minutes sur feu doux, sans coloration. Retirez du feu, ajoutez les épinards et mélangez. Rectifiez l'assaisonnement. Laissez refroidir.

## L'ASTUCE DE CHEF

Cette préparation nous vient d'Iran. Vous pouvez la consommer seule ou y tremper des légumes crus ou légèrement blanchis : bâtonnets de concombre, de carotte, de courgette ou de céleri ; radis, tomates, bouquets de chou-fleur, etc. Depuis quelque temps, on trouve du yaourt grec à base de lait écrémé : c'est l'ingrédient idéal pour cette recette.

- 4.** Dans un saladier, mélangez les épinards, le yaourt, la cannelle et le paprika. Poivrez, goûtez et rectifiez la quantité de sel. Laissez reposer 30 minutes à température ambiante pour développer les arômes, puis couvrez et gardez au frais avant de servir.

