

# Épinard

---

## Tarte aux épinards

|               |        |                              |
|---------------|--------|------------------------------|
| Ingrédients : | 1      | pâte brisée                  |
|               | 300 ml | crème cuisson 15%            |
|               | 150 g  | gruyère ou cheddar fort râpé |
|               | 200 g  | épinards hachés              |
|               | 2      | œufs                         |
|               |        | sel et poivre                |

### Méthode :

- Préchauffer le four à 400 degré.
- Précuire le fond de tarte 5 minutes.
- Mélanger les œufs, la crème, le fromage, les épinards, le sel et le poivre. Verser dans l'abaisse et cuire au four env. 25 minutes à 375 degré.



# Épinard

---

## Pesto d'épinard et pignons

|                   |                 |                          |
|-------------------|-----------------|--------------------------|
| Ingrédients : ___ | -2 tasses       | Épinard bien tassé       |
|                   | -¼ tasse        | Pignons rôtis            |
|                   | -1 à 2 c. à thé | zeste de citron râpé     |
|                   | -1/2            | citron (jus)             |
|                   | -1/3 tasse      | huile d'olive            |
|                   | - 1/3 tasse     | parmesan râpée           |
|                   |                 | -sel et poivre du moulin |

### Méthode :

- Dans le bol du robot culinaire, déposer les épinards, les pignons, le zeste et le jus de citron.
- Actionner le robot et ajouter graduellement l'huile. Malaxer jusqu'à ce que la texture soit crémeuse.
- Transvaser le pesto dans un bol. Incorporer le parmesan, le sel et le poivre. Goûter et rectifier l'assaisonnement.
- Servir sur du pain, des pâtes ou du poisson.

# Épinard

---

## Tarte aux épinards et à la ricotta

|               |                                  |                                    |
|---------------|----------------------------------|------------------------------------|
| Ingrédients : | 4 tasses                         | épinards                           |
|               | 2 c. à tb                        | huile d'olive                      |
|               | 1                                | oignon haché                       |
|               | 1 gousse                         | d'ail hachée                       |
|               | 2 c. à thé                       | zeste de citron                    |
|               |                                  | petit bouquet de persil plat haché |
|               | 2 c. à tb                        | menthe hachée                      |
|               | 300 g                            | ricotta                            |
|               | Pâte feuilletée prête à l'emploi |                                    |

### Méthode :

- Préchauffer le four 425 f.
- Huilez deux plaques allant au four.
- Faites cuire les épinards à la poêle jusqu'à ce qu'ils commencent à flétrir.
- Faire chauffer l'huile dans un poêlon et faire revenir l'oignon et l'ail.
- Dans un bol, mélangez les épinards, les oignons, l'ail, le zeste, le persil, la menthe et la ricotta.
- Étalez une pâte feuilletée sur chaque plaque et garnissez-les chacune de la moitié du mélange en laissant une bordure de 1 pouce. Repliez le bord de la pâte sur la garniture.
- Faites cuire les tartes 20 minutes environ.

# Épinard

---

## Purée crémeuse d'épinards

|               |          |                             |
|---------------|----------|-----------------------------|
| Ingrédients : | 1 kg     | pommes de terre en morceaux |
|               | 20 g     | beurre                      |
|               | 1 gousse | ail                         |
|               | 125 g    | feuilles d'épinards         |
|               | 300 ml   | crème fraîche               |
|               |          | Sel et poivre               |

### Méthode :

- Faites cuire les pommes de terre à l'eau avec la gousse d'ail.
- Faites fondre le beurre dans une poêle et faire tomber les épinards.
- Mixez au robot les épinards et la moitié de la crème.
- Pilez les pommes de terre avec la gousse d'ail, sel et poivre. Incorporez les épinards et le reste de la crème. Bien mélangez.