ÉPINARDS À LA CRÈME

Recette classique présentée moulée grâce à l'ajout d'un œuf et un peu de farine de riz pour la cuisson au four. Ce plat léger, sans matière grasse ajoutée est à base de lait de soja et jeunes pousses d'épinards

400 gr épinards
250 ml Lait de soja
25 gr maïzéna
20 gr farine de riz
1 oeuf
Sel - poivre
Noix de muscade

20 minutes
40 minutes (10 + 30)
2 personnes

1. Laver les épinards et les cuire à la vapeur douce (autocuiseur sans soupape) pendant 5-10 minutes

2. Retirer les épinards une fois cuits et les laisser refroidir

3. Préparer la crème béchamel avec le lait de soja dans la casserole

4. Ajouter à froid la maïzena directement dans le lait ou diluer dans une petite quantité de lait dans un bol avant de le verser dans la casserole, pour s'assurer qu'il n'y aura pas de grumeaux

5. Ajouter l'assaisonnement : sel, poivre, noix de muscade. Chauffer à feu moyen sans cesser de remuer car la sauce va très vite épaissir

6. En remuant au fouet la sauce restera homogène, éteindre dès qu'elle commence à épaissir et que des bulles remontent à la surface au bout de 5 minutes maximum.

7. Dès que les épinards sont refroidis, les presser pour extraire le surplus d'eau et les émincer finement

8. Mélanger les épinards avec la sauce béchamel

9. Ajouter un oeuf

10. Ajouter un peu de farine de riz pour épaissir et bien mélanger

11. Verser les épinards à la crème dans des moules en silicone

12. Enfourner à 180°C pendant 20-30 minutes

13. Laisser refroidir et démouler

14. Servir

15. Des portions individuelles sont pratiques au moment de servir