

MOUSSE AUX EPINARDS

Mousse aux épinards est une préparation simplissime et assez rapide, pour cuisiner et consommer souvent des épinards. Pauvre en matière grasse, ce plat bien que léger et mousseux, reste assez consistant pour être un plat complet.

500 gr épinards

3 oeufs

1 brique crème de riz

60 gr Farine de sarrasin

noix muscade, sel-poivre



10 minutes



20 minutes



4 Grosses portions



1. Cuire les épinards à la vapeur très légèrement entre 3 et 5 minutes. Le but est de réduire le volume seulement. Ils cuiront plus tard au four.

2. Une fois précuits, couper sur planche assez grossièrement dans les deux sens. Dans le même temps, mettre le four à préchauffer à 180 °C

3. Écraser les épinards coupés à travers une passoire afin d'enlever le plus de jus possible.



4. Après légère cuisson vapeur, tranchage et essorage, le volume est bien réduit.

5. Préparer la farine avec sel, poivre, muscade

6. Clarifier 3 oeufs et mettre les jaunes dans un saladier, à mélanger avec une petite brique de crème de riz (ou autre crème végétale).



7. Ajouter la farine et condiments. On obtient une pâte assez fluide mais crémeuse.

8. Ajouter les épinards et bien mélanger avec cette pâte.

9. Battre les blancs d'œuf en neige, puis mélanger petit à petit avec les épinards, délicatement.



10. On obtient une préparation assez volumineuse et mousseuse.



11. Verser cette préparation dans un moule tapissé de papier sulfurisé (pour faciliter le démoulage)



12. Le plat est prêt à cuire. Il ne doit pas attendre, car le blanc d'œuf est fragile.



13. Après 20 à 30 minutes de cuisson sortir du four et laisser refroidir.



14. Démouler du papier sur une assiette.



15. Consommer chaud ou froid