



www.lesjardins-potagersdeshardines.bio



Les Jardins-Potagers des Hardines

Poêlée de navets, pommes de terre et épinards frais

Ingrédients pour 2 personnes

4	grosse poignée d'épinards frais
2	grosse pomme de terre ferme
2	navet
1	oignon
20 g	beurre
1 cuillère à café	paprika moulu (facultatif)
	sel et poivre

Préparation 15 mn, cuisson 20 mn

Peler et hacher l'oignon

Peler les pommes de terre et les navets, tailler en gros dés

Porter un grand volume d'eau salée à ébullition

Mettre les pommes de terres et les navets

Cuire 15 min puis égoutter

Enlever les queues des feuilles d'épinards

Chauffer le beurre dans une grande sauteuse

Ajouter l'oignon quand le beurre est mousseux

Laisser dorer pendant 5 à 10 min, il doit être bien blond

Ajouter les dés de pommes de terre et de navets

Mélanger et cuire 5 min environ

Ajouter alors les feuilles d'épinards d'un coup et couvrir 2 min

Retirer le couvercle et mélanger soigneusement, jusqu'à ce que tous les épinards soient "tombés"

Assaisonner et incorporer le paprika moulu (facultatif)

Mélangez bien

Servir bien chaud

Vous pouvez remplacer le paprika par du curry en poudre, ces épices se marient bien avec les poêlées d'épinards