

Le retour du gratin d'épinards... la MEILLEUR version !



“ J’ai réalisée cette recette avec la demie-cagette d’épinards récupérée à l’AMAP mardi dernier. J’ai préparé un croustillant à base de fêta, de chèvre, de flocons de quinoa et de graines de tournesol. J’ai appris à apprivoiser la sauge que j’adore! De ce fait, j’ai plutôt bien chargé en sauge! A vous d’équilibrer en fonction de l’appréciation de votre troupe! Au final, c’est une version excellentissime qui a été appréciée des récalcitrants aux épinards ! ”

Les Ingrédients :

(Pour 6 à 8 personnes) :

- 1 kg d'[épinards](#) cuits
- 100 g d'emmental râpé
- 100 ml de crème fraîche épaisse
- 100 ml de lait entier
- 2 c. à soupe de farine
- 4 c. à soupe de [graines de tournesol](#) écaillées non salées
- 150 g de fêta
- 50 g de chèvre frais
- 4 c. à soupe de flocons de quinoa
- 2 œufs
- 6 à 12 feuilles de [sauge](#)
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Les Étapes :

Hachez finement les épinards cuits et égouttés. *Pour en savoir + sur la cuisson des épinards, allez voir la méthode de cuisson dans la section : [Et que dire de plus?](#)*

Battez les œufs. Ajoutez-y la crème et le lait. Battez au fouet jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Ajoutez aux épinards. Et mélangez jusqu'à ce que tous les épinards en soient imprégnés puis versez dans un grand plat à gratin.

A l'aide d'une fourchette, écrasez la fêta et le chèvre. Une fois réduits en petits morceaux, ajoutez les flocons de quinoa et les graines de tournesol. Mélangez de manière homogène. Ajoutez les feuilles de sauge émietées. Poivrez. *Pas besoin de saler, la fêta l'est suffisamment!* Étalez ce mélange sur les épinards. Décorez de quelques feuille de sauge émietées supplémentaires. Poivrez. Arrosez d'un filet d'huile d'olive.

Enfournez dans le haut d'un four préchauffé à 210-220°C. Laissez cuire pendant une vingtaine de minutes ou le temps que le croustillant devienne bien doré.

Dégustez avec de la semoule de blé.

Et Que Dire De Plus ?

→ Pour la cuisson des [épinards](#), posez-les entiers, rincés et à peine égouttés dans une casserole. Amenez lentement à ébullition. Couvrez, éteignez le feu. Les épinards sont cuits lorsqu'ils s'affaissent. Égouttez-les en les écrasant.

© Les Papilles Estomaquées... 2013

<http://papillesestomaquees.fr/le-retour-du-gratin-depinards-la-meilleur-version/>