



Cette semaine, André nous propose des épinards, je vous est préparé un menu de circonstance, composé de lasagnes aux épinards au chèvre, une salade de printemps verte et orange, des gnocchis aux épinards, et pour finir des poires pochées au vin rouge.

bon appétit !

Océane

[Pour me joindre : crosoce@aol.fr](mailto:crosoce@aol.fr)

Recette d'Océane

Lasagnes d'épinards et chèvre

préparation 25 mn, 25 mn de cuisson

12 feuilles de lasagnes
2 kg d'épinards
80 g de beurre
250 g de crème fraîche
200 gr fromage de chèvre (ou de ricotta)
2 pincées de noix de muscade
80 g de parmesan
sel, poivre



Préchauffez le four en position grill.

Lavez et séchez les épinards.

Faites fondre le beurre dans une sauteuse, ajoutez les épinards et faites-les suer 5 min en remuant de temps en temps. Salez, poivrez et saupoudrez de muscade.

Ajoutez la crème, poursuivez la cuisson 5 min en remuant.

Retirez du feu et ajoutez le parmesan. Mélangez bien, réservez. Faites cuire les lasagnes dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Égouttez-les sur du papier absorbant.

Beurrez un plat rectangulaire.

Posez 3 feuilles de lasagnes dans le fond. Montez alors les lasagnes en alternant une couche d'épinards, une couche de fromage de chèvre et une couche de lasagnes et ce sur 3 couches.

Enfournez et faites gratiner.

Servez dès la sortie du four avec une salade verte.

Recette d'Océane

Une salade de printemps verte et orange

préparation : 20 mn,

Feuilles d'épinards
1 orange
pignons de pin
magrets séchés
une vinaigrette



Laver à grande eau les feuilles d'épinards.

Couper l'orange en segments (sans laisser de peau blanche)

préparer une vinaigrette bien relevée.

Faire griller les pignons de pin à la poêle.

Dans un saladier, mettre tous les ingrédients, poser dessus les magrets de canard séchés et assaisonner.

Variante : à la place de l'orange on peut mettre du pamplemousse, on peut ajouter des œufs mollets, des noisettes concassées et du saumon fumé...

Recette d'Océane

Gnocchis aux épinards

Préparation : 25 mn – cuisson : 15 mn

150 gr d'épinards

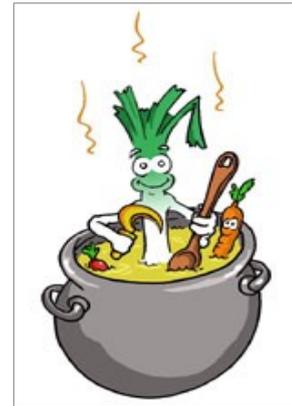
100 gr de farine

2 œufs

18 cl de lait

50 gr de beurre

sel - poivre



Faire cuire les épinards à l'eau bouillante (2 à 3 mn), les égoutter et les presser afin d'en faire sortir toute l'eau.

Dans une casserole, porter à ébullition le lait et le beurre. Ajouter la farine en une seule fois, mélanger en desséchant la pâte. Hors du feu ajouter les œufs un à un . Mélanger à nouveau.

Rajouter les épinards et faire de nouveau dessécher 2 mn .

Laisser refroidir dans une assiette 15 mn.

Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition.

Mettre la préparation dans une poche à douille et dans l'eau frémissante faire tomber des boules de pâte (gnocchis) – une fois remontés à la surface , les égoutter.

Si vous ne possédez pas de poche à douille, façonner à la main des boudins de pâtes que vous ferez ensuite pocher.

Servir les gnocchis à votre convenance : poêlées au beurre, avec une béchamel gratinés au four..

Poires pochées au vin rouge

Préparation : 15 mn – cuisson : 30 mn

3/4 de litre de vin
4 poires pas trop mures
une orange
un bâton de cannelle
2 cuillères à soupe de miel
1 clou de girofle
1 gousse de vanille
1 étoile de badiane



Verser le vin dans une casserole.

Prélever le zeste de l'orange avec un économe ou couper l'orange en tranches.

Ajouter les zestes ou les rondelles d'orange et les épices dans le vin et commencer à chauffer à feu doux.

Ajouter ensuite le miel qui se diluera facilement dans le vin déjà chaud.

Peler les poires entières et ôter une partie du trognon à la base.

Déposer les poires dans le vin chaud épicé et sucré et laisser cuire à feu très doux entre 30 et 40 mn selon le degré de maturité des fruits

Penser à retourner les poires dans le vin régulièrement . la cuisson douce permet aux poires de cuire et au vin de se transformer en un délicieux sirop parfumé.

Servir frais en prenant soin de napper les poires avec le sirop de cuisson.