



The Popott' Company

Cuisinez... Voyagez... Régalez

Des cours de cuisine...

Un cuisinier chez vous

www.thepopottcompany.fr

thepopottcompany@gmail.com

Philippe Bellan 06 78 53 59 85

TARARE

SALADE D'ÉPINARDS EN MIMOSA DE CHÈVRE

(Hors d'œuvre pour 4 Personnes)

LE PANIER DE L'AMAP DU JOUR

200g de feuilles d'épinards

1 oignon

3 œufs

1 petit fromage de chèvre sec

1 CAS* de fromage blanc ou de crème fraîche

1 pomme pour la vinaigrette

LA RÉSERVE FAMILIALE

Croûtons de pains frits ou dorés au four

1 pincée de cumin ou de carvi en poudre (facultatif)

La Vinaigrette

1 pomme épluchée et épépinée

1/2 CAS* de vinaigre balsamique

1 gousse d'ail épluchée et dégermée

5 cuillères à soupe d'huile d'olive

QS* sel et poivre du moulin

PROCÉDÉ

Équeuter, laver puis passer à l'essoreuse à salade les feuilles d'épinards, réserver. Dans un saladier, faire une omelette avec le fromage blanc ou la crème, les œufs, le carvi ou le cumin en poudre puis le fromage râpé. Saler et poivrer puis faire chauffer une poêle anti-adhésive avec un peu d'huile. Lorsque la poêle est bien chaude, verser l'omelette puis baisser le feu pour obtenir une crêpe d'omelette. Couvrir puis retourner la crêpe d'omelette. Retirer du feu, réserver à température ambiante.

Mettre en pulpe la pomme crue avec la gousse d'ail. Verser dans un saladier, ajouter huile, vinaigrées et poivre. Bien mélanger, rectifier l'assaisonnement.

FINITION ET PRÉSENTATION

Émincer en lanières les feuilles d'épinards, les déposer dans un grand saladier. Déposer l'omelette sur la planche, la détailler en petits cubes. Verser petit à petit la vinaigrette sur les épinards en mélangeant délicatement. Sur quatre assiettes, déposer la salade d'épinards, parsemer de petits cubes d'omelette et de croûtons (napper le pourtour de la salade s'il reste de la vinaigrette en excédent). Décor au choix.

Servir aussitôt.



* CAS : cuillère à soupe

* QS : quantité suffisante

Le carvi est une plante bisannuelle de la famille des Apiacées (Ombellifères), cultivée pour ses feuilles et surtout ses graines, utilisées pour leurs qualités aromatiques (comme condiment) et médicinales. C'est une plante proche du fenouil, de l'anis et de l'aneth. À forte dose, cette plante peut être toxique.

Nom scientifique : *Carum carvi* L., famille des Apiacées (ombellifères).

Nom commun : anis des prés, faux anis, anis des Vosges, cumin des prés.

À ne pas confondre avec le cumin. (source Wikipédia)

ASTUCES

Faites dorer à l'huile d'olive la pomme coupée en morceaux en la caramélisant avec une pincée de sucre.

Le goût obtenu renforcera la vinaigrette.

Essorer délicatement les feuilles d'épinards pour qu'elle ne se froissent pas trop vite et se conserve plus longtemps avant une autre utilisation.

Le matériel nécessaire

Râpe à fromage

Poêle anti-adhésive

Planche. Blender ou cutter électrique.

Essoreuse à salade

Grand saladier