

Gratin d'épinard



2 pour personnes



30' préparation

15' cuisson

Niveau
Facile

Ingrédients

- 500g d'épinards
- 20 cl de lait (végétal ou non)
- 15 g de fécule de maïs
- 40 g d'emmental râpé
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- 3 cl d'eau
- Persil
- Sel
- Poivre



1 Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

2 Mettre les épinards et l'eau dans une casserole. Couvrir et faire cuire sur feu moyen pendant 20 minutes. Retirer le couvercle et prolonger la cuisson de 10 minutes. Au bout de ce temps, égoutter les épinards dans une passoire. Laisser refroidir et les presser entre les mains pour éliminer l'excédent d'eau.

3 Dans une casserole, mélanger le lait et la fécule de maïs à l'aide d'un fouet. Assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade. Faire chauffer sur feu moyen sans cesser de remuer, jusqu'à épaississement.

4 Hors du feu, ajouter les épinards. Mélanger et verser le tout dans un plat à gratin. Parsemer d'emmental râpé et enfourner pour 15 minutes. C'est prêt !

