



LES JARDINS DU GIESSEN



ÉPINARDS

NOM DE LA RECETTE	Page
TOURTE TRESSÉE AUX ÉPINARDS ET À LA RICOTTA	2
SALADE AUX ÉPINARDS	2
TARTINES AUX ÉPINARDS ET AMANDES	2
LASAGNES AUX ÉPINARDS ET RICOTTA	3
OMELETTE AUX ÉPINARDS	3
CRÊPES FARCIES AUX ÉPINARDS	3
ÉPINARDS AU ROQUEFORT	4
CANNELONIS D'ÉPINARDS ET DE MAQUEREAUX	4
FEUILLETÉS AUX ÉPINARDS	4
SALADE DE POUSSES D'ÉPINARDS ET ŒUFS MIMOSA AU BACON	5

NOM DE LA RECETTE	Page



LES JARDINS DU GIESSEN



ÉPINARDS

TOURTE TRESSÉE AUX ÉPINARDS ET A LA RICOTTA

- Ingrédients :
- 1 pâte feuilletée
 - 300 g d'épinards cuits et essorés
 - 150 g de ricotta
 - 2 œufs
 - parmesan
 - 1 tranche de jambon d'1/2 cm d'épaisseur
 - noix de muscade, sel et poivre

Étendez la pâte feuilletée au rouleau jusqu'à ce qu'elle ait une épaisseur de 2 ou 3 millimètres.

Émincez les épinards et dans un saladier amalgamez-les à la ricotta, au parmesan et aux œufs battus (gardez-en un petit peu pour le badigeonnage final).

Salez, poivrez et ajoutez une pincée de noix de muscade.

Placez sur la pâte une tranche de jambon puis versez-y la farce à peine préparée.

Faites alors des entailles dans la pâte tout autour (celle qui n'est pas recouverte de farce) de façon à obtenir de nombreuses lamelles.

Refermez en essayant de le plus possible de tresser cette tourte (passez les lamelles l'une sur l'autre en les alternant).

Badigeonnez-la avec l'œuf restant et enfournez-la pendant 30 minutes à 180°C (thermostat 6).

SALADE AUX ÉPINARDS

- Ingrédients :
- 300 g de feuilles d'épinard bien tendres
 - 1 laitue ou autre salade
 - 1 yaourt nature
 - le jus d'1 citron
 - 50 g d'échalote ou d'oignon haché fin
 - 1 cuillère de cerfeuil
 - 3 à 4 cuillères d'huile
 - 2 œufs durs, sel, poivre.

Équeuter les épinards. Préparer les 2 salades. Égoutter. Couper les feuilles d'épinard en lanières très minces. Mélanger le yaourt, le jus de citron, l'échalote, le cerfeuil et l'huile. Saler et poivrer. Ajouter les salades. Au moment de servir, mélanger doucement. Couper les jaunes d'œufs en rondelles. Poser-les sur la salade. Parsemer de petits dés de blancs d'œufs.

TARTINES AUX ÉPINARDS ET AMANDES

Recette transmise par Adeline Berger

- Ingrédients :
- 1 kg d'épinards frais
 - 1g ail
 - 15 cl de crème
 - 1 œuf
 - 10 cl lait
 - 20 g d'amande en poudre
 - Quelques tranches de pain rassis

Faire "tomber" les épinards avec l'ail dans un peu d'huile et rajouter la crème. Réserver. Battre l'œuf avec le lait et la poudre d'amande. Assaisonner. Y faire tremper les tranches de pain. Faire dorer le pain ainsi imprégné dans un peu d'huile, des 2 côtés. Les recouvrir de la préparation aux épinards.



LES JARDINS DU GIESSEN



ÉPINARDS

LASAGNES AUX ÉPINARDS ET RICOTTA

- Ingrédients :
- 1 boîte de lasagnes
 - 400 g d'épinards cuits et hachés
 - 250 g de ricotta
 - 200 g de gruyère râpé
 - sel, poivre, muscade
- Pour la béchamel :
- 50 g de beurre
 - 1/2 litre de lait
 - 2 cuillères à soupe de farine

Préparer une béchamel bien lisse, assez épaisse.

Saler, bien poivrer et mettre de la muscade.

Beurrer un petit plat à gratin, couvrir d'une couche de lasagne, une couche d'épinards (bien salés, poivrés auquel on a ajouté la ricotta), une couche de béchamel et du gruyère râpé.

Puis à nouveau lasagnes, épinards, béchamel, et gruyère.

Faire une dernière couche.

Terminer par une couche de lasagnes avec un peu de béchamel et recouvrir de gruyère (être généreux).

Saupoudrer de muscade (Donc au total : 4 couches de lasagnes).

Mettre au four bien chaud 200°C pendant 20 mn.

OMELETTE AUX ÉPINARDS

Recette transmise par Madame Martine Goetz

- Ingrédients :
- 500 gr d'épinards
 - 1 oignon
 - 5 œufs
 - 1 petite boule de mozzarella

Nettoyer, puis cuire les épinards dans l'eau salée. Égoutter et hacher grossièrement. Faire revenir l'oignon émincé dans une poêle, ajouter les épinards. Battre les œufs et verser sur les épinards. Rajouter sur le dessus de l'omelette, des dés de mozzarella qu'il faut laisser un peu fondre avant de servir avec une bonne salade.

CRÊPES FARCIES AUX ÉPINARDS

- Pâte :
- 125 g de farine complète,
 - 1 pincée de sel,
 - 1 œuf battu, 30 cl de lait.
- Garniture :
- 350 g d'épinards cuits,
 - 175 g de ricotta,
 - 2 c. à s. de parmesan râpé,
 - 1 œuf, sel et poivre, muscade râpée.
- Sauce :
- 2 c. à s. d'huile,
 - 2 c. à s. de farine,
 - 30 cl de lait,
 - 500 g de gruyère râpé.
- Pour finir :
- 1 c. à s. de parmesan râpé,
 - 1 c. à s. de chapelure.

Préparez les crêpes.

Faites chauffer doucement les épinards dans une casserole. Laissez cuire 2 minutes, puis retirez le jus. Battez-les avec les fromages, l'œuf, salez, poivrez et ajoutez la muscade.

Répartissez ce mélange sur les crêpes, roulez-les et mettez-les dans un plat à four huilé.

Pour la sauce, faites chauffer l'huile dans une casserole, ajoutez la farine hors du feu et incorporez le lait. Portez à ébullition et tournez jusqu'à ce que cela épaississe. Hors du feu, ajoutez le fromage.

Versez sur les crêpes, saupoudrez de parmesan et de chapelure, et faites cuire 15 à 20 minutes au four (190°).



LES JARDINS DU GIESSEN



ÉPINARDS

ÉPINARDS AU ROQUEFORT

- Ingrédients :
- 250g de jeunes épinards
 - 50 g de cerneaux de noix, hachés gros
 - 25 cl de sauce au roquefort :
 - 50 g de roquefort,
 - 15 cl de crème fraîche,
 - 1 c. à s. de ciboulette hachée,
 - Sel et poivre.

Écrasez le fromage et incorporez la crème afin d'obtenir une préparation onctueuse. Ajoutez la ciboulette : salez et poivrez. Conservez au frais.

Équeutez les épinards, lavez-les et épongez-les. Fragmentez-les, mettez-les dans un saladier avec les noix et la sauce, puis remuez bien avant de servir.

CANNELLONIS D'ÉPINARD ET DE MAQUEREAUX

- Ingrédients :
- 175 g de maquereaux fumés émiettés
 - 100 g de fromage blanc non lissé
 - 125 g d'épinards cuits
 - Sel et poivre
 - 8 cannellonis
 - 30 cl de sauce tomate
 - 2 cuillères à soupe de parmesan râpé

Mélanger le poisson, le fromage, les épinards, salez, poivrez, répartissez dans les cannellonis et posez-les dans un plat à four. Versez dessus la sauce tomate, saupoudrez de fromage.

Faites cuire 15-20 minutes au four (180°).

FEUILLETÉS AUX ÉPINARDS

Pour : 6 personnes Préparation : 30 minutes

Cuisson : environ 20 minutes TH.6

- Ingrédients :
- 750 g de pâte feuilletée
 - 500 g d'épinard cuits et hachés
 - 2 œufs
 - 150 g de fromage frais
 - 50 g de fromage râpé
 - ½ cuillère à café de muscade
 - Sel, poivre

Farce : Faire bouillir les épinards. Bien les égoutter. Les hacher.

Battre les œufs dans un grand bol, y ajouter le fromage frais écrasé à la fourchette, le fromage râpé, la noix de muscade.

Saler, poivrer, y ajouter les épinards en malaxant bien.

Préchauffer le four sur moyen.

Étaler la pâte en longueur sur la planche et y découper 24 petits rectangles.

Poser une cuillère à dessert de farce sur une moitié de rectangle, replier l'autre côté et souder à l'eau.

Pincer les bords pour bien enfermer la farce.

Dorer à l'œuf battu.

Cuire environ 15 à 20 minutes (jusqu'à obtention d'une belle teinte dorée)

Variante : Déposer la farce sur la pâte étalée en longueur.

Rouler le tout (comme pour faire un biscuit roulé), souder les bords, dorer et enfourner.

Suggestion : servir accompagné d'une belle salade.



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



ÉPINARDS

SALADE DE POUSES D'ÉPINARD ET ŒUFS MIMOSA AU BACON

Recette de L'agenda 2011 des Jardins de Cognac

Ingrédients :

- 500g de pousses d'épinards
- 6 œufs
- 12 petites tranches de bacon

Pour l'assaisonnement :

- ½ c. à c. de moutarde en grains
- 2 c. à s. de vinaigre balsamique
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- sel et poivre

1 - Préparez l'assaisonnement. Pour les œufs, portez à ébullition une casserole d'eau. Salez l'eau pour empêcher les coquilles d'éclater.

2 - Préparez les pousses d'épinards. Ôtez les queues, puis lavez les feuilles dans plusieurs eaux. Essorez-les.

3 - Faites cuire les œufs durs 10 mn dans l'eau bouillante. Plongez-les ensuite dans de l'eau froide pour ôter les coquilles facilement. Coupez les œufs en petits morceaux ou mixez-les.

4 - Faites cuire les tranches de bacon dans une poêle chaude. Mixez-les aussitôt.

5 - Assaisonnez la salade. Répartissez-la dans les assiettes. Parsemez d'œufs et de bacon mixés. Servez rapidement.



Recette



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



ÉPINARDS



Recette



Recette