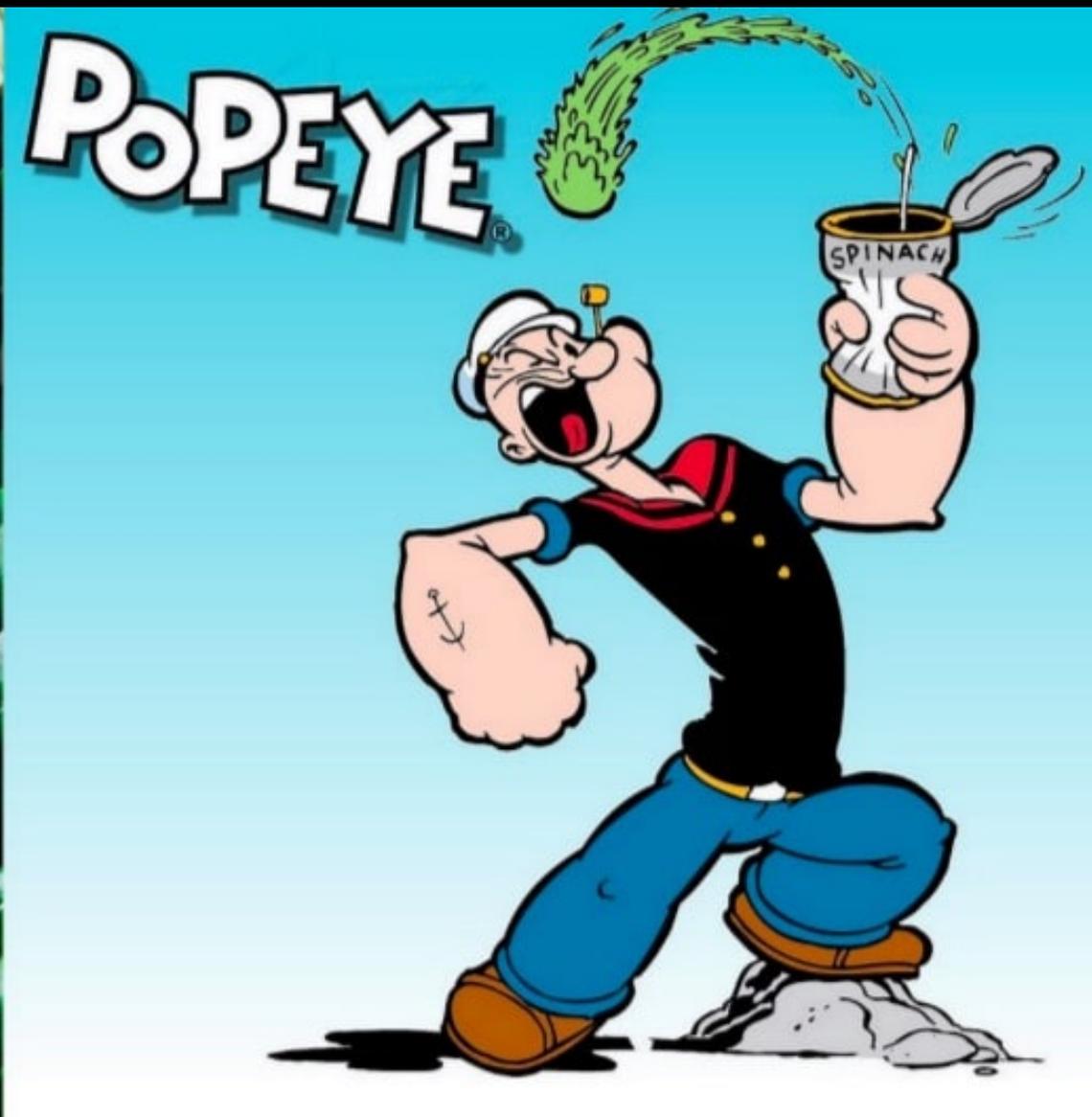


# On mange quoi ce soir ?

# Des épinards !!!





# MOELLEUX D'ÉPINARDS



## Ingrédients

Pour 6 moelleux

2 œufs

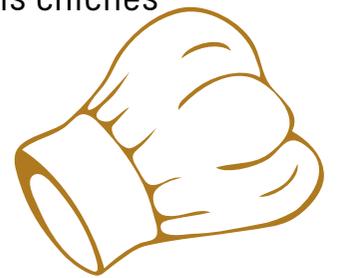
Sel, poivre, ail

80 gr de brie

100 gr de farine de pois chiches

70 ml de lait d'amande

## Préparation



Préchauffer le four à 180 °

- Mélanger les œufs et le fromage (bien écraser le brie) dans un saladier
- Ajouter la farine, les épices et le lait d'amande puis mélanger de façon à avoir une préparation homogène
- Ajouter les épinards et mélanger à nouveau
- Répartir le tout dans 6 moules à muffins
- Mettre au four 30 min à 180°

*Astuce : utiliser du chèvre ou de la fêta pour remplacer le brie.*



# FALAFELS D'ÉPINARDS



## Ingrédients

Pour 20 falafels

260 gr de pois chiches cuits  
200 gr d'épinards surgelés  
1 grosse poignée de coriandre

1 oignon + 1 gousse d'ail  
Sel, poivre, cumin

## Préparation



Préchauffer le four à 180 °

- Faire cuire et essorer les épinards pour en retirer le maximum d'eau
- Mettre dans un mixeur avec tous les autres ingrédients (la pâte doit être homogène avec quelques morceaux)
- Former des boules et les disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé
- Badigeonner les falafels avec un filet d'huile d'olive
- Mettre au four 20 à 25 min à 180 °



*PAstuce : peut être servi sous forme de tapas avec une sauce au yaourt.*



# RIZOTTO AUX ÉPINARDS

## Ingrédients

Pour 4 personnes

150 gr d'épinards

300 gr de riz (complet)

40 gr de parmesan

1 oignon

10 gr huile olive

1 bouillon cube de légume  
(dégraissé)

Sel, poivre, ail

750 gr d'eau



## Préparation



- Hacher l'oignon
- Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive et faire revenir l'oignon
- Ajouter 300 gr de riz et mélanger quelques mins
- Ajouter 1/3 des 750 gr d'eau, mélanger et laisser absorber
- Ajouter l'eau restante, les épinards, le bouillon émietté, l'ail, le poivre et le sel
- Laisser cuire jusqu'à absorption à feux moyen (ajouter de l'eau si la consistance en fin de cuisson n'est pas celle désirée)
- Ajouter le parmesan et mélanger
- Laisser reposer quelques instants avant de servir





# Les bienfaits des épinards pour la santé



*Le sais tu?*

*Les épinards, longtemps associés à la force de Popeye, ont un apport en fer important. Cet apport, associé à sa teneur en vitamine C, est très intéressant pour combattre la fatigue physique et intellectuelle. D'autant que cet aliment est aussi très riche en magnésium,*

*Les épinards contiennent à la fois des anti-oxydants (notamment la lutéine, la zéaxanthine, la chlorophylle), des oligo-éléments, des anti-inflammatoires, et du sulforaphane, un agent anti-cancer qui protègent le foie, les poumons, les seins, le côlon et les ovaires.*

*Avec seulement 20Kcal/100gr et une forte teneur en eau et fibres rassasiantes, l'épinard est clairement l'ami de la minceur.*