



Mangez, buvez mais n'abusez pas (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Les recettes de cuisines

Purée D'Épinards

Ispanak Püresi



1 botte d'épinards (500 gr.)
1 tasse de lait
1 cuillère à soupe de beurre
1 cuillère à soupe de farine
1 cuillère à café de sel

- # Lavez les épinards, filtrez l'eau, puis coupez finement avec les tiges.
- # Mettez les épinards dans une casserole. Fermez la casserole sans rien rajouter de plus. Laissez cuire à basse température dans sa vapeur pendant 20-25 minutes.
- # Mettez dans une autre casserole, de la farine et du beurre. Laissez griller jusqu'à que l'odeur de la farine disparaît. Rajoutez du sel et du lait froid.
- # Laissez cuire en mélangeant régulièrement jusqu'à que le mélange soit crémeux.
- # Puis versez le mélange de lait sur les épinards. Passez dans un robot pour obtenir de la purée.
- # Replacez au feu puis laissez cuire jusqu'au point de bouillir.
- # Vous pouvez utiliser en tant que garniture au côtés des plats de poulet ou de viande.

N-B ; Vous pouvez rajouter du fromage râpé, des noix ou du poivron noir pour augmenter le goût.