

CUISINE

Poêlée automnale : spätzli aux épinards

Recommandé pour les

ECLAIS



L'été est fini, l'automne est arrivé. Les feuilles des arbres se parent d'un éclat doré, jonchent le sol et bruissent sous les pas. Il fait plus froid – c'est l'époque idéale pour préparer un plat chaud qui sent bon et qui réchauffe de l'intérieur.

TEXTE ET PHOTOS : MADELEINE WEBER / SHARENA

Ce plat peut être préparé sur le feu de camp, sur le barbecue ou sur une plaque de cuisson dans votre local scout. Comme vous préférez.



Tu trouveras la recette à
imprimer sur :
sarasani.swiss/recettes

Il te faut:

Recette pour 4 personnes

- Épices : noix de muscade, sel, paprika, poivre
- 300 g de spätzli
- 1 oignon
- 160 g d'épinards (éventuellement surgelés. Dans ce cas, les décongeler au préalable)
- 4 dl de crème entière
- 2 à 3 gousses d'ail (plus si vous le souhaitez)
- 200 g de champignons frais
- 2 tomates
- De l'huile de colza
- 2 c. à c. de bouillon de légumes



Comment faire ...

1. Commencez par préparer tout ce dont vous avez besoin, puis lavez les légumes.
2. Coupez les champignons en tranches, puis pelez l'oignon et coupez-le en dés. Procédez de même avec les gousses d'ail. Mettez tous les légumes dans un plat. Coupez les tomates en deux et enlevez le cœur. Coupez les moitiés de tomates en dés grossiers et et réservez-les dans un saladier.
3. À présent, prenez une poêle (ou une marmite en fonte, comme sur la photo), versez-y 3 cuillerées à soupe d'huile et faites-la chauffer. Faites ensuite revenir les spätzli dans l'huile très chaude. Faites très attention en manipulant la poêle, elle est bouillante. Vous pouvez également demander à un-e adulte de vous aider. Quand les spätzli sont croustillants, versez-les dans un second plat.
4. À présent, versez à nouveau 3 cuillerées à soupe d'huile dans la poêle et faites revenir les champignons, l'ail et les dés d'oignon pendant environ 5 minutes. Déglacez-les avec la crème, incorporez le bouillon de légumes et laissez mijoter environ 2 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu.
5. Vous pouvez maintenant ajouter les spätzli au mélange dans la poêle. Ajoutez également les tomates coupées en morceaux et les épinards. Ne vous étonnez pas, les épinards réduisent en cuisant.
6. Assaisonnez ensuite votre préparation avec 1/2 c. à c. de noix de muscade, 1/2 c. à c. de sel, 1/2 c. à c. de paprika et un peu de poivre. N'oubliez pas que le mieux est l'ennemi du bien. Vous pourrez toujours rectifier l'assaisonnement plus tard. Laissez cuire à nouveau pendant 5 à 10 minutes. Versez la préparation dans une assiette creuse et savourez.



Bon appétit !