***\*\*\* ÉPINARDS A LA CRÈME FAÇON FRISÉE AUX LARDONS \*\*\****

*Ma création*

*Niveau de difficulté : Facile*

*Temps de cuisson : 10 minutes*

*Temps de préparation : 20 minutes*

*Temps de repos : 0*

***Ingrédients pour 2 personnes :***

*300 g d’Épinards surgelés à la crème (voir conseil)*

*100 g d’Allumettes de lard fumé*

*40 G de Baguette ou de pain de mie*

*2 Œufs*

*50 g de Crème fraiche épaisse*

*½ Cuillère à café de Paprika doux*

*2 Cuillères à soupe d’Huile d’Olive*

*1 Cuillère à soupe de Vinaigre blanc*

*Sel et Poivre*

***Matériel :***

*1 Petite casserole*

***Préparation :***

*Faites décongelez et réchauffez les épinards à la crème comme indiqué sur le sachet.*

*Goutez et rectifiez l’assaisonnement.*

*Dans une petite poêle antiadhésive, faites dorer les allumettes de lard fumé.*

*Débarrassez sur un papier absorbant.*

*Coupez le pain en petits dés et dans la même poêle faites les dorer avec l’huile d’olive.*

*Débarrassez également sur du papier absorbant.*

*Mélangez la crème fraiche avec le paprika, du sel et du poivre.*

*Disposez les épinards sur 2 assiettes de service, répartissez les allumettes de lard et les croutons.*

*Dans une petite casserole faites frémir de l’eau avec le vinaigre blanc et une pointe sel.*

*Cassez un œuf dans une petite tasse, créez un tourbillon dans l’eau à l’aide d’une cuillère et versez au centre l’œuf (d’un coup mais délicatement).*

*Laissez cuire 2minutes30, égouttez sur du papier absorbant et recommencez l’opération avec le deuxième œuf. (Voir conseil)*

*Disposez-les au centre de l’assiette et terminez en déposant des pointes de crème au paprika.*

*Finissez avec un tour de moulin à poivre et servez. Bon film !!!!!!*

***Conseil :***

*Il s’agit là d’une recette rapide et simple, quoiqu’il ne soit pas toujours évident de faire des œufs mollets mais je vous donne plus bas une astuce pour faire encore plus simple.*

*Alors on ne s’embête pas à faire des épinards frais, certaines marques de surgelés proposent d’excellent épinards cuisinés à la crème et pour cette recette on ne s’en prive pas.*

*Il est vrai qu’il faut avoir un certain tour de main pour réussir des œufs mollets parfaits.*

*Si vous ne vous sentez pas de tenter l’expérience faites cuire vos œufs comme pour des œufs durs et faites-les cuire 6/7 minutes au lieu de 9 minutes et écalez-les très délicatement pour ne pas crever le jaune à l’intérieur.*

***Coté forme :***

*L’épinard est un véritable* ***légume minceur plein de fibres****, il est très digeste ce qui lui a longtemps valut le surnom de « balai de l’estomac ».*

*Ses feuilles vertes regorgent de* ***minéraux*** *et il contient une* ***forte teneur en calcium et en magnésium.***

*La* ***vitamine C*** *qu’il contient est renforcée par la présence de* ***flavonoïdes*** *qui en font un bon* ***protecteur des petits vaisseaux sanguins****.*

*Enfin Popeye le mythique mangeur d’épinards ne leur devait pas sa force car ils contiennent du* ***Fer*** *certes en quantité intéressante mais pas d’avantage. Rien ne vous empêche de faire un petit mensonge à vos athlètes en herbe, c’est un légume tout bénef… pour leur santé.*