

Wok d'épinards aux noisettes et œuf mollet

Facile – Temps de préparation : 10 à 20 min – Temps de cuisson : 10 à 20 min

Ingrédient(s) (pour 4 personnes) :

- 800 g de pousses d'épinards frais
- 100 g de noisettes entières
- 20 g de beurre
- 4 œufs
- 1 pincée de sel

Etapes de préparations :

- 1) Mettre à chauffer une casserole d'eau. A ébullition, y plonger délicatement les œufs et les laisser cuire 6 min.
- 2) Les rafraîchir sous l'eau froide dès la fin de cuisson.
- 3) Pour les écaler sans les percer : les rouler délicatement sur le plan de travail pour fendiller la coquille.
- 4) Les écaler sous un filet d'eau pour éliminer au fur et à mesure les petits éclats de coquille. Réserver. Ecraser grossièrement les noisettes dans un mortier avec un pilon puis les faire torréfier (griller) rapidement à la poêle sans matière grasse (cela renforce leur goût). Réserver.
- 5) Laver les épinards puis les égoutter (renouveler l'opération si besoin). Dans un grand wok mettre le beurre à fondre. Ajouter les épinards au fur et à mesure et les faire « tomber » (cuire) environ 5 minutes en remuant de temps en temps. Saler légèrement. Les parsemer de noisettes concassées.
- 6) Servir ensemble ou séparément les épinards et les œufs mollets.

Malin :

Conseil : à défaut de wok, utiliser un grand fait-tout, une sauteuse ou une grande casserole pour la cuisson des épinards dont le volume à cru est important. Une fois cuits, les épinards perdent beaucoup en volume.

Astuces saveur : pour « customiser » ce plat, remplacer - selon l'humeur et le goût – les noisettes par des tomates confites finement coupées.