

Pommes de Terre Épicées aux Épinards

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- POMME(S) DE TERRE	600-700 g fermes (grenailles)
- EPINARDS	500g frais
- MOUTARDE	en graines - 1.5 c à café
- OIGNON(S)	1
- GINGEMBRE	1 c à café
- AIL EN POUDRE	1/2 c à café
- PIMENT DE CAYENNE	1 pincée
- BOUILLON DE LÉGUMES	125 ml (1/2 cube)
- HUILE D'OLIVE	
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Pelez les pommes de terre, laissez-les entières (surtout si ce sont des grenailles) et faites-les cuire 5-7 minutes sous un film alimentaire au micro-onde dans un fond d'eau salée. Réservez.
- Dans une grande poêle avec couvercle, faites chauffer l'huile, ajoutez les graines de moutarde et l'oignon émincé. Remuez pendant 2 minutes puis ajoutez les épices (gingembre, ail et piment). Poursuivez en remuant durant encore 1 minute.
- Incorporez alors les pommes de terre et arrosez avec le bouillon. Portez à ébullition puis baissez le feu, couvrez et laissez cuire 10 minutes.
- Ajoutez enfin les épinards et poursuivez la cuisson à couvert pendant 10 minutes.
- Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
- Servez sans attendre.

Remarque:

Accompagnez ce plat de viande d'agneau ou de bœuf.

