

# FICHE RECETTE

## FONDUE D'ÉPINARDS À LA CRÈME ET AUX ŒUFS DURS !



### Ingrédients pour 4 pers. :

- ✦ 800g d'épinards frais
- ✦ 4 œufs
- ✦ 1 oignon (ou 1 échalote)
- ✦ 20 cl de crème fraîche (ou crème végétale)
- ✦ 1 c. à soupe d'huile d'olive ou de beurre
- ✦ Sel, poivre

Option (facultatif) : une pincée de muscade

1

Faire cuire les œufs dans de l'eau bouillante pendant 9 à 10 minutes. Les refroidir, les écaler puis les couper en quartiers.

2

Laver soigneusement les épinards. Retirer les grosses tiges si besoin.

3

Dans une grande poêle ou une sauteuse, faire revenir l'oignon émincé dans l'huile ou le beurre, à feu doux.

4

Ajouter les épinards. Laisser fondre quelques minutes, en remuant régulièrement.

5

Verser la crème, saler, poivrer, ajouter la muscade si souhaité. Laisser mijoter 5 minutes à feu doux.

6

Ajouter délicatement les quartiers d'œufs durs, mélanger et laisser chauffer encore 2 minutes.

Accompagnements : parfait avec du riz, des pommes de terre vapeur, une tranche de pain grillé ou un peu de fromage râpé.

***Partagez-nous votre résultat par mail ou sur les réseaux***



Commandez vos  
légumes bio juste ici



[www.loiseliere.com](http://www.loiseliere.com)  
[contact@loiseliere.com](mailto:contact@loiseliere.com)

