



POÊLÉE DE CHOUX DE BRUXELLES ET KNEPFLE D'ÉPINARDS - ALSACE

PRÉPARATION

Les knepfler d'épinards

Faites cuire les épinards à l'anglaise (eau bouillante salée) pendant 5mn. Et plongez-les dans de l'eau froide avec des glaçons pour les faire refroidir. Cette action va permettre de bien fixer la couleur. Égouttez-les à travers une passoire et pressez-les bien pour extraire un maximum d'eau. Hachez finement et réservez.

Versez la farine dans un cul de poule et creusez un puits. Et dans un autre, mélangez les œufs en omelette, le fromage blanc et les épinards hachés. Versez cet appareil et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène. Assaisonnez (sel et poivre). Faites bouillir de l'eau salée dans une grande casserole. Quand l'eau arrive à ébullition, prélevez un morceau de pâte à la petite cuillère et détachez-le à l'aide d'une deuxième petite cuillère pour le faire glisser dans l'eau bouillante. Répétez l'opération autant de fois que nécessaire. Les knepfler sont cuits quand ils remontent à la surface. Prélevez les knepfler cuits au fur et à mesure avec un écumoire et placez-les dans une passoire. Passez-les sous un filet d'eau froide.

Faites fondre du beurre dans une poêle et faites dorer les Käseknepfle pendant quelques minutes pour qu'ils deviennent croustillants.

Les choux de Bruxelles au lard

Nettoyez les choux de Bruxelles. Ôtez les feuilles tâchées ou abîmées. Et coupez légèrement le tronc. Rincez-les plusieurs fois à l'eau froide. Faites bouillir de l'eau salée dans une casserole, versez-y les choux de Bruxelles. Et faites cuire 6 mn. Retirez les choux de Bruxelles et faites-les refroidir dans de l'eau avec des glaçons. Egouttez et réservez. Dans une poêle faites chauffer le beurre et l'huile d'olive. Ajoutez les choux de Bruxelles et les lardons. Faites-les revenir à feu vif pendant 5 mn tout en remuant régulièrement.

La crème d'épinards yaourt et citron

Faites cuire les épinards à l'anglaise (eau bouillante salée) pendant 5mn. Et plongez-les dans de l'eau froide avec des glaçons pour les faire refroidir. Cette action va permettre de bien fixer la couleur. Égouttez-les à travers une passoire et pressez-les bien pour extraire un maximum d'eau. Hachez finement et réservez.

Dans un petit robot mixeur, versez le yaourt, les épinards, la gousse d'ail grossièrement hachée et les zestes de citron. Salez et poivrez. Mixez jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse. Au besoin, détendez avec un peu de lait, si la consistance est trop épaisse.

L'assemblage et le dressage

Réchauffez les knepfler et les choux de Bruxelles au lard dans une même poêle. Répartissez-les dans des assiettes. Et parsemez quelques gros points de sauce épinards-yaourt en vous aidant d'une petite cuillère ou d'une pipette.

INGRÉDIENTS

Pour les knepfler d'épinards

- 250 g de farine
- 3 œufs
- 300 g de branches d'épinard frais
- 100 g de fromage blanc
- Sel (poivre)

Pour les choux de Bruxelles au lard

- 400 g de choux de Bruxelles
- 60 g de lardons paysan
- 15 g de beurre
- 1 filet d'huile d'olive

Pour la crème d'épinards yaourt et citron

- 125 g de yaourt à la grecque
- 150 g d'épinards
- Les zestes d'un citron
- 1 gousse d'ail
- 1 à 2 c. à s de lait
- Sel (poivre)

TEMPS DE PRÉPARATION : 1H

TEMPS DE CUISSON : 35MN

TEMPS TOTAL : 1H35MN