Légumes variés

Palak paneer

1h	30 min	30 min	0	187
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des épinards

1. Laver et égoutter les épinards dans une passoire.
2. Pour blanchir les épinards, les faire cuire à la vapeur dans une cocotte minute pendant environ 5 minutes.
3. Laisser refroidir les épinards puis les réduire en purée à l'aide d'un mixeur plongeant.
4. Pour un curry fin, mixer complétement les épinards. Si l'on souhaite plus de texture : 2 à 3 coups de mixeur.
5. Réserver sur le côté.

Étape 2

Préparation du Paneer Palak

1. Découper le paneer en dés de 2,5 centimètres à l'aide d'un couteau éminceur.
2. Eplucher et hacher finement l'oignon.
3. Epépiner puis émincer finement le piment vert.
4. Peler et râper le gingembre.
5. Emincer finement la tomate.
6. Chauffer l'huile dans une sauteuse et faire dorer les oignons.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le Palak Paneer

- 455 g **Epinard**
- 230 g **Fromage Paneer (Panir)**
- 1 **Oignon(s) rouge(s)**
- 1 **Racine de gingembre**
- 4 **Gousse(s) d'ail**
- 1 **Tomate(s)**
- 2 c. à soupe **Huile de tournesol**
- 0.5 c. à café **Curcuma**
- 1 c. à café **Coriandre en poudre**
- 1.5 c. à café **Sel**

Ingrédients pour le dressage

- 1 **Coriandre**

7. Ajouter le piment vert, le gingembre et l'ail et faire tout revenir pendant 2 minutes à basse température jusqu'à ce que ça dégage une bonne odeur.
8. Ajouter les tomates émincées, le curcuma et la coriandre.
9. Ajouter ensuite les épinards préparés et salés. Laisser le mélange mijoter et couvrir, pendant environ 20 minutes jusqu'à ce que l'huile apparaisse sur les bords de la poêle.
10. Le mélanger délicatement au paneer et laisser mijoter à couvert pendant encore 5 à 7 minutes.

Étape 3

Dressage

1. Ajouter de la coriandre et servir chaud accompagné éventuellement d'un naan.