

Paneer aux épinards



Explorez notre irrésistible recette de Paneer aux épinards, une fusion onctueuse entre le fromage paneer et la richesse des épinards. Découvrez une expérience gustative authentique à savourer.

Préparation 10 min

Cuisson 25 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 300

Lipides 20

Glucides 17

Fibres 5

Protéines 16

Sodium 690

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 200 g (8 oz) de fromage à griller de type halloumi, en cubes
- 5 ml (1 c. à thé) de graines de cumin
- 4 gousses d'ail hachées finement
- 2 oignons jaunes, en petits dés
- 1 piment jalapeño, haché finement

- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili
- 5 ml (1 c. à thé) de garam masala
- 5 ml (1 c. à thé) de coriandre moulue
- 250 g (9 oz) de jeunes épinards
- 2 tomates, en petits dés
- 1 poivron vert, épépiné, en cube
- ½ boîte de 398 ml (14 oz) de lait de coco léger
- Sel, au goût

Préparation

1. À feu moyen-élevé, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile dans un grand poêlon antiadhésif. Ajouter les cubes de fromage à griller et cuire pendant 2 ou 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Mettre de côté sur un papier absorbant.
2. Dans le même poêlon, chauffer à feu moyen et ajouter les graines de cumin et l'ail en remuant régulièrement jusqu'à brunissement.
3. Ajouter les oignons et le piment jalapeño. Cuire, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que les oignons soient translucides.
4. Ajouter le curcuma, la poudre de chili, le garam masala et la coriandre moulue. Mélanger.
5. Ajouter les épinards, les tomates et le poivron vert. Cuire à couvert, en remuant régulièrement pendant 5 minutes.
6. Incorporer le lait de coco et une pincée de sel si désiré, puis amener à ébullition en remuant constamment. Mettre le poêlon de côté, incorporer le fromage à griller et servir avec un pain plat.

Notes



Catherine Clément-Dumas – Nutritionniste Diététiste à Vaudreuil et Valleyfield
Nutritionniste - Diététiste à Vaudreuil-Dorion