

La recette

DU SUD

Épinards à la catalane



INGRÉDIENTS : 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 3 cuillères à soupe de pignons, 2 gousses d'ail écrasées, 6 filets d'anchois en boîte, 500 g d'épinards bien lavés, 3 cuillères à soupe de raisins secs, poivre noir fraîchement moulu.

1. Chauffez l'huile dans une poêle antiadhésive.
2. Ajoutez soigneusement les pignons, remuez



et faites revenir pendant environ 1 mn jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

3. Enlevez-les rapidement et égouttez-les dans une passoire, récupérez l'huile et remettez-la dans la poêle. Mettez l'ail et les anchois dans la poêle et écrasez-les ensemble à feu moyen puis ajoutez les épinards et les raisins secs humides.
4. Remuez soigneusement avec une cuillère en bois pour bien les répartir dans la poêle. Couvrez et faites cuire à feu moyen pendant 2 à 3 mn, en remuant à mi-cuisson.
5. Découvrez, ajoutez les pignons et remuez pour qu'ils soient bien brillants.
6. Servez chaud ou tiède.

La recette

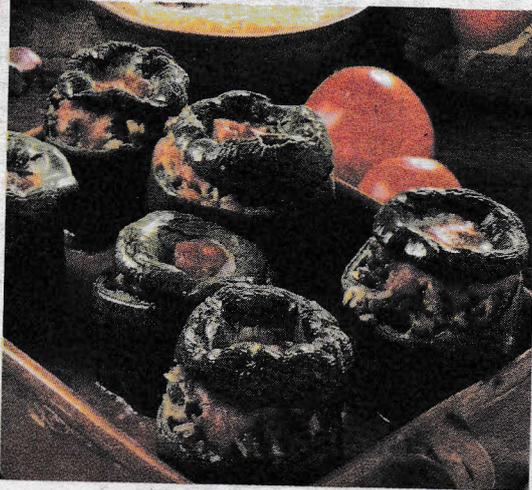
FAMILIAL

Poivrons farcis



INGRÉDIENTS : 60 g de riz, 6 poivrons verts, 6 filets d'anchois, 1 bouquet de persil, 2 tomates, 2 gousses d'ail, 4 cuillerées à soupe de parmesan râpé, 4 cuillerées à soupe de chapelure, 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge, sel.

1. Dans un récipient à haut bord, mettez le riz dans 1/2 litre d'eau, salez, couvrez et mettez au four à micro-ondes pendant 3 min à puissance



moyenne-haute.

2. Procurez-vous des poivrons mûrs mais bien fermes, lavez-les, essuyez-les et découpez une calotte sur le dessus de chaque poivron. Épépinez-les et enlevez leur chair, que vous hacherez avec les anchois, le persil, les tomates et l'ail. Versez ensuite le hachis dans un bol et incorporez le riz refroidi, le parmesan râpé, la chapelure, l'huile et une pincée de sel.
3. Garnissez les poivrons de ce mélange, reposez leurs calottes et mettez-les au four à micro-ondes 7 min à puissance maximale, en les tournant plusieurs fois au cours de la cuisson.
4. Avant de servir, laissez reposer 1 minute.