Le « rata » de pommes de terre épinards

Les ingrédients pour 2/3

- 400 grs de pommes de terre
- 300 grs d’épinards frais
- 2 gousses d’ail
- sel poivre
- 30 grs de beurre
- 1 cube de bouillon de volaille

Pour l ‘accompagnement un peu de salade , une carotte , des graines





Les épinards….

On lave les épinards sous l’eau, on les essore grossièrement et on les fait cuire directement à la casserole à feu doux , sans ajouter d’eau, 5/7 minutes.

Ils vont rendre de l’eau, et réduire dans ce liquide, et n’en seront que meilleurs. On les sort et on les presse pour en ôter toute l’eau.

Dans le même temps, on fait cuire les pommes de terre en dés à l’eau.

On prépare le bouillon, avec le cube dans 200 ml d’eau bouillante.

On cisèle l’ail. Voila tout est prêt pour le rata.





On écrase les pommes de terre cuites d’un bon coup de

fourchette avec le beurre.

La consistance doit être plus moelleuse qu’un écrasé mais pas jusqu’à la purée.

Dernière étape, on mélange les pommes de terre avec les épinards, l’ail, le sel et le poivre, et on ajuste la consistance avec le bouillon à sa convenance. On l’accompagne d’une petite salade verte, parsemée de carotte râpées et de graines.
Difficulté 1

Préparation 10 mins

Cuisson 15 mins

