

<https://amap-court-circuit.org/spip.php?article15>



Marmite de veau aux épinards et aux pois chiches

- Recettes -

Date de mise en ligne : jeudi 7 octobre 2010

Copyright © AMAP Court-Circuit Saint-Denis - Tous droits réservés

Marmite de veau aux épinards et aux pois chiches

- 1 kg de viande de veau
- 1 kg d'épinards
- 150 gr de pois chiches (les faire tremper une nuit dans un saladier rempli d'eau salée)
- 4 gousses d'ail
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 botte de coriandre
- 1 c. à c. de sel
- 1 c. à c. de poivre
- 2 cl d'eau
- 4 oeufs

Eplucher et écraser l'ail

Laver les épinards, enlever les tiges, les faire cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 4 à 5', égoutter et réserver

Dans une marmite, mettre l'huile, la viande coupée en morceaux, l'ail et la coriandre hachée

Saler, poivrer, faire revenir le tout à feu vif pendant quelques minutes en retournant la viande

Ajouter l'eau et les pois chiches égouttés

Porter à ébullition et laisser cuire à feu doux pendant 45'

Dès que la sauce est réduite, ajouter les épinards et laisser mijoter encore 45'

Casser les oeufs puis les mélanger au contenu de la marmite et laisser cuire 3'

Servir chaud

Katrine et François