Espinacas con garbanzos, épinards et pois chiches à l'andalouse

PORTIONS	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ	SAISON	MODE
2 personnes	15 min	20 min	Facile	Automne et hiver	Poêle



◆ LE GESTE ANTI-GASPI

Le pain rassis, frit avec l'ail et les amandes, devient la sauce. Le jus de la boîte de pois chiches détend la préparation. Les épinards surgelés évitent toute perte.

◆ NOTE

La tapa de Séville : des épinards fondants et des pois chiches liés par une sauce de pain grillé, d'ail, d'amandes, de cumin et de paprika fumé, relevée de vinaigre.

MÉDITERRANÉEN · VÉGÉTARIEN

◆ INGRÉDIENTS

Le plat

- 1 boîte de pois chiches (environ 240 g égouttés) et 10 cl de leur jus
- 450 g d'épinards en branches surgelés (ou 500 g d'épinards frais)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- Sel fin et poivre du moulin

La sauce de pain

- 40 g de pain rassis
- 3 gousses d'ail
- 20 g d'amandes entières
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de xérès (ou de vin)

Pour servir

- 2 tranches de pain de campagne complet
- 1 filet d'huile d'olive vierge extra
- 1 pincée de paprika fumé

Le paprika fumé brûle vite : ajoutez-le hors du feu, dans la sauce.

◆ PRÉPARATION

1. Faites décongeler les épinards (ou lavez les épinards frais et retirez les grosses tiges), puis pressez-les entre vos mains pour retirer l'eau. Égouttez les pois chiches en gardant 10 cl de leur jus.
2. Dans une poêle, faites dorer à feu moyen le pain coupé en cubes, les gousses d'ail pelées et les amandes dans 2 cuillères à soupe d'huile, 3 à 4 minutes. Retirez-les de la poêle.
3. Au mortier ou au mini-hachoir, écrasez le pain, l'ail et les amandes avec le cumin, le paprika fumé, le vinaigre et 3 cuillères à soupe de jus de pois chiches, jusqu'à obtenir une pâte épaisse.
4. Dans la même poêle, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile et faites revenir les épinards 3 à 4 minutes (jusqu'à ce qu'ils tombent s'ils sont frais). Salez légèrement.
5. Ajoutez les pois chiches, la sauce de pain et le reste du jus. Laissez mijoter 8 à 10 minutes à feu doux en remuant, jusqu'à ce que la sauce nappe les pois chiches. Poivrez et goûtez.
6. Pendant ce temps, faites griller le pain de campagne. Servez bien chaud avec un filet d'huile d'olive, une pincée de paprika fumé et le pain grillé.

◆ MATÉRIEL

- Une grande poêle
- Un mortier ou un mini-hachoir
- Un couteau et une planche à découper
- Une passoire
- Deux assiettes creuses

POURQUOI C'EST MÉDITERRANÉEN

Un plat de la cuisine andalouse héritée d'Al-Andalus : légumineuses, légumes verts, pain, amandes, épices et huile d'olive vierge extra. Tout est végétal et très économique.

L'ACCORD DU CHEF

Le paprika fumé et le cumin donnent la chaleur, le vinaigre de xérès l'acidité qui réveille les épinards, les amandes le croquant. Côté verre : un xérès fino très frais ou un blanc sec ; sinon, de l'eau pétillante.

CONSERVATION

Refroidissez rapidement (de 63 °C à 10 °C en moins de 2 heures), puis gardez 3 jours au réfrigérateur (0 à 3 °C) dans une boîte fermée. Réchauffez à feu doux avec un peu d'eau. Délicieux aussi tiède.