Spanakorizo, riz aux épinards, œufs mollets et feta

PORTIONS	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ	SAISON	MODE
2 personnes	20 min	25 min	Facile	Automne et hiver	Sauteuse et casserole



◆ LE GESTE ANTI-GASPI

Les tiges d'épinards se hachent et cuisent avec l'oignon. Le reste de riz se transforme le lendemain en galettes poêlées, et le demi-citron pressé parfume l'eau du repas.

◆ NOTE

Un riz crémeux aux épinards à la grecque, des œufs mollets, de la feta, des noix grillées et une sauce yaourt à l'aneth : un plat complet, sans four ni vapeur, simple et réconfortant.

MÉDITERRANÉEN · ZÉRO DÉCHET

◆ INGRÉDIENTS

Le spanakorizo

- 120 g de riz long (basmati ou long grain)
- 400 g d'épinards frais en feuilles
- 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 300 ml de bouillon de légumes chaud, peu salé
- Le jus de ½ citron jaune
- Poivre du moulin

Les œufs mollets

- 2 œufs bien frais
- Eau pour la cuisson

La sauce yaourt à l'aneth

- 1 yaourt grec nature (125 g)
- ½ citron jaune non traité (1 cuillère à soupe de jus et 2 quartiers pour le dressage)
- 1 cuillère à soupe d'aneth ciselé
- 1 pincée de sel fin

Le croquant et le fromage

- 20 g de cerneaux de noix
- 80 g de feta
- 1 cuillère à soupe d'aneth ciselé pour le dressage

Le sel vient du bouillon et de la feta : le riz n'en reçoit pas d'autre, et le yaourt n'a qu'une pincée. Goûtez avant d'en rajouter, car la feta est déjà bien salée.

◆ PRÉPARATION

1. Épluchez et hachez finement l'oignon et l'ail. Lavez les épinards et essorez-les bien. Pressez le citron, ciselez l'aneth et sortez les œufs du réfrigérateur. Faites chauffer le bouillon dans une casserole, il doit être chaud au moment de le verser.
2. Faites griller les noix à sec dans le poêlon, à feu moyen, 3 minutes en remuant, puis hachez-les grossièrement. Dans le petit saladier, mélangez le yaourt, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 1 cuillère à soupe d'aneth et 1 pincée de sel. Gardez la sauce au réfrigérateur (0 à 3 °C).
3. Dans la sauteuse, faites suer l'oignon 4 minutes à feu moyen avec 3 cuillères à soupe d'huile, sans le colorer. Ajoutez l'ail 30 secondes, puis le riz : remuez 1 minute jusqu'à ce que les grains soient brillants. Versez le bouillon chaud, portez à frémissement, couvrez et laissez cuire à feu doux 10 minutes.
4. Ajoutez les épinards par poignées, en les enfonçant dans le riz à mesure qu'ils tombent. Couvrez à moitié et poursuivez la cuisson à feu doux 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le riz soit tendre et le liquide presque absorbé. Si le riz accroche, ajoutez un petit verre d'eau chaude.
5. Pendant ces 7 minutes, portez une casserole d'eau à ébullition. Plongez délicatement les œufs avec l'écumoire, lancez le minuteur sur 6 minutes 30 à gros frémissement, puis passez-les 1 minute sous l'eau froide. Écalez-les avec précaution.
6. Hors du feu, versez le jus de ½ citron sur le riz, ajoutez 1 tour de poivre, mélangez, couvrez et laissez reposer 3 minutes. Le spanakorizo doit être crémeux et vert. Gardez-le au chaud (au moins 63 °C).
7. Servez le riz dans les assiettes creuses chaudes. Coupez les œufs en deux et posez-en 1 par assiette. Émiettez la feta, parsemez de noix et d'aneth, ajoutez la sauce au yaourt en cuillères et un quartier de citron sur le bord.

◆ MATÉRIEL

- Un couteau d'office et une planche à découper
- Une sauteuse ou une grande casserole avec couvercle
- Une casserole pour les œufs et une écumoire
- Un poêlon pour les noix
- Un petit saladier et une cuillère en bois
- Un minuteur
- Deux assiettes creuses chaudes

POURQUOI C'EST MÉDITERRANÉEN

Légume vert de saison, céréale, œufs, feta, noix et huile d'olive vierge extra : la recette réunit les piliers de l'assiette méditerranéenne. Les œufs se mangent 2 à 4 fois par semaine, et il n'y a ni crème ni beurre.

L'ACCORD DU CHEF

L'aneth et le citron réveillent la douceur des épinards, la feta apporte le sel et le crémeux, les noix le croquant, et le jaune d'œuf nappe le riz. Côté verre : un blanc sec et vif comme un Assyrtiko ou un Sauvignon, bien frais.

CONSERVATION

Refroidissez rapidement (de 63 °C à 10 °C en moins de 2 heures), puis gardez au réfrigérateur (0 à 3 °C) en boîtes séparées : 2 jours pour le riz et la sauce. Les œufs mollets se mangent le jour même. Réchauffez le riz à la poêle ou à la casserole avec 2 cuillères à soupe d'eau, jusqu'à ce qu'il soit chaud à cœur (au moins 63 °C).