



## Les épinards à la Catalane - Espinacs a la catalana

Les épinards à la catalane sont une façon très typique de préparer les épinards, consistant à les faire sauter dans l'huile d'olive avec des raisins secs, des pignons de pin.

**Ingrédients (4 personnes) :**

2 kg d'épinards frais

100 g de raisins secs

100 g de pignons de pin

2 ou 3 gousses d'ail

3 ou 4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge

Sel et poivre noir

**Préparation :**

Laisser réhydrater les raisins 10 minutes dans l'eau chaude.

Éplucher les gousses d'ail, enlever le germe si souhaité et hacher finement avec un couteau ou bien les écraser avec un presse-ail.

Bien laver et bien égoutter les épinards.

Dans une grande poêle ou une sauteuse, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive à feu moyen vif et ajouter les épinards.

Faites revenir à feu moyen fort jusqu'à ce que les épinards soient tendres et aient considérablement réduit de taille et rendus presque complètement l'eau.

Retirer les épinards.

Dans la même poêle, faire chauffer 2 à 3 cuillerées d'huile d'olive à feu moyen.

Ajouter les pignons de pin et les faire colorer. Remuer de temps en temps.

Égoutter et incorporer les raisins secs. Faire sauter de 2 à 3 minutes.

Ajouter l'ail et mélanger.

Ensuite, les épinards.

Si vous préférez, vous pouvez faire cuire les épinards dans de l'eau bouillante environ 2 à 3 minutes. Ensuite, il faut bien les égoutter. La cuisson à la vapeur

convient également.

Au début, il peut sembler que les épinards ne rentrent pas dans la sauteuse, mais ils vont perdre progressivement beaucoup de leur volume.

