



stoemp végé aux épinards, au fenouil, à l'aneth et à la feta



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

1 kilogramme de bintjes (épluchées et coupées en quartiers)
sel
huile d'olive
1 oignon (émincé)
1 gousse d'ail (émincée)
1 sachet d'épinards (lavées et essorées)
1 fenouil (émincé)
1 tiret de lait
poivre
noix de muscade
1 bouquet d'aneth
1 paquet de feta
2 cuillères à soupe de pignons de pin (grillés)

Méthode de préparation

- 1.** Faites cuire les bintjes dans de l'eau légèrement salée.
- 2.** Faites blondir l'oignon et l'ail à l'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez les épinards. Faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Versez-les dans un récipient et réservez.
- 3.** Dans la même poêle, ajoutez un filet d'huile d'olive et faites-y caraméliser le fenouil.
- 4.** Égouttez les pommes de terre, et écrasez-les après avoir ajouté une noix de beurre et un trait de lait. Assaisonnez de sel, de poivre et de noix de muscade.
- 5.** Ajoutez les oignons, le fenouil et l'aneth.
- 6.** Garnissez de feta émiettée et de pignons de pin.