

POËLÉE

POIREAUX, POIS CHICHES, PETIT POIS, ÉPINARDS

LE SAVIEZ-VOUS ?

En 1870, il y eut une **erreur de virgule**, indiquant que **100g d'épinards** contenaient **27 mg de fer** au lieu de **2,7mg**. L'erreur ayant été corrigée seulement en **1937**, on a longtemps cru que les épinards étaient d'une teneur assez exceptionnelle en fer, ce qui est donc **faux** ! Cela dit, même avec ses **2,7mg de fer au 100g**, l'épinard en contient tout de même plus que la moyenne des **autres légumes**, pour qui la teneur avoisine les **0,5mg au 100g**.

Pour : 4 personnes

Niveau : Facile

Temps : 35min

INGREDIENTS

- 300g de poireaux frais
 - 200g d'épinards en branche frais ou surgelés
 - 250g de pois chiches cuits, en conserves ou cuits au préalable
 - 100g de petits pois surgelés
 - 200g d'oignon
 - 3 gousses d'ail
 - 150ml de crème fraîche 15%
 - 1 cuillère à café de tournesol
 - 2 càc de cumin en poudre
 - 2 càc de feuilles de coriandre séchées
 - Sel, poivre au goût
1. Lavez les épinards, ou les décongelez et les égoutter.
 2. Épluchez l'ail et les oignons.
 3. Coupez l'oignon en fines rondelles et hachez finement l'ail.
 4. Dans une poêle, ajoutez l'huile et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
 5. Pendant ce temps, lavez les blancs de poireaux et les couper en rondelles.
 6. Ajoutez les poireaux dans la poêle et faire revenir quelques minutes
 7. Ajoutez les petits pois, les pois chiches égouttés, les épinards décongelés, la crème fraîche, la coriandre et les épices.
 8. Mélangez bien le tout et cuire à feu moyen pendant environ 15min.
 9. Assaisonnez à votre goût.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne :

PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	SUCRE
10g	8g	22g	7,5g
200 kcal			

Pour un menu complet et équilibré, je vous propose :

- **Entrée** : Salade de mâche et vinaigrette
- **Plat principal (non-végétarien)** : Filet de poulet grillé, semoule de blé, *poêlée verte*
Plat principal (végétarien) : Rajoutez 100g de tofu dans la *poêlée* et accompagnez de riz créole
- **Dessert** : Fromage blanc avec miel et cannelle et un fruit au choix
- **A côté** : 1 tranche de pain aux céréales et de l'eau

GALERIE PHOTOS



Sources :

<https://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/les-nutriments/mineraux/il-y-a-du-fer-dans-les-epinards>