

Gratin d'œufs aux épinards et cheddar à faible indice glycémique

Un gratin riche en protéines, sans céréales, qui maintient la glycémie stable toute la matinée. Parfait pour préparer à l'avance avec seulement 3 g de glucides nets par portion.

Préparation: 15 min

Cuisson: 45 min

Total: 60 min

Portions: 6

GL 0.7 / GI 29

Ingrédients

Squeeze out excess moisture thoroughly épinards hachés surgelés, décongelés

gros œufs

gousses d'ail, hachées

crème légère

moutarde de Dijon

Optional but adds depth paprika fumé

sel

poivre noir moulu

Just a pinch noix de muscade moulue

cheddar fort, râpé

Instructions

Step 1

Placez la grille de votre four au centre et préchauffez à 180 °C (350 °F). Graissez généreusement un moule à tarte profond de 23 cm avec un spray de cuisson ou badigeonnez d'huile d'olive pour éviter que ça colle.

Step 2

Placez les épinards décongelés dans un torchon propre ou plusieurs épaisseurs de papier absorbant. Tordez et pressez fermement pour retirer autant de liquide que possible — cette étape est cruciale pour éviter un gratin aqueux. Répartissez les épinards pressés uniformément au fond de votre moule préparé.

Step 3

Cassez les œufs dans un grand bol et fouettez vigoureusement jusqu'à ce que les jaunes et les blancs soient complètement mélangés et légèrement mousseux. Ajoutez l'ail haché et la crème légère, en fouettant jusqu'à incorporation complète.

Step 4

Ajoutez la moutarde de Dijon, le paprika fumé (si vous en utilisez), le sel, le poivre noir et la noix de muscade au mélange d'œufs. Fouettez énergiquement pendant 30 à 45 secondes jusqu'à ce que toutes les épices soient uniformément réparties et qu'il ne reste aucun grumeau de moutarde. Le mélange doit être lisse et de couleur uniforme.

Step 5

Versez lentement le mélange d'œufs assaisonné sur la couche d'épinards, en le laissant se déposer et se répartir uniformément. Secouez doucement le moule si nécessaire pour vous assurer que les œufs atteignent tous les bords. Saupoudrez le cheddar râpé uniformément sur le dessus.

Step 6

Transférez soigneusement le moule dans le four préchauffé, en prenant soin de ne pas renverser. Faites cuire pendant 40 à 45 minutes jusqu'à ce que le centre soit pris et ne tremble plus lorsqu'on le secoue doucement, et que les bords soient légèrement dorés. Un couteau inséré au centre doit ressortir propre.

Step 7

Retirez du four et laissez reposer le gratin pendant au moins 10 minutes avant de le trancher — cela permet à la structure de se raffermir pour des coupes plus nettes. Coupez en 6 parts et servez chaud. Conservez les restes couverts au réfrigérateur jusqu'à 5 jours ; réchauffez les portions individuelles au micro-ondes pendant 60 à 90 secondes.