

# Gratin d'œufs aux épinards et cheddar à faible index 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**

## Ingédients

**Squeeze out excess moisture thoroughly** épinards hachés surgelés, décongelés

gros œufs

gousses d'ail, hachées ou râpées

crème légère

moutarde de Dijon

**Optional but adds depth** paprika fumé

sel

poivre noir moulu

**Just a pinch** noix de muscade moulue

cheddar affiné, 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 ou un plat rond de 23 cm avec du spray de cuisson ou du beurre 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 plat préparé.

## Step 3

Cassez les œufs dans un grand saladier 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 plat d'un côté à l'autre si nécessaire pour assurer une couverture uniforme. Parsemez le cheddar râpé uniformément sur le dessus.

## Step 6

Transférez délicatement le plat 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 complètement pris et ne tremble plus quand on secoue doucement, et que les bords soient légèrement dorés.

---

## Step 7

Retirez du four et laissez reposer au moins 10 minutes avant de trancher — cette période de repos aide le gratin à 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.