

## Quenelles de parmesan aux épinards et à l'huile de courge



**Plat principal**

Type de

recette



**30 minutes**

Préparation

20-30 minutes



**Moyen**

Difficulté



### Ingrédients pour 4 personnes

400 g de farine  
3 œufs  
200 g d'épinards en branche  
Noix de muscade râpée  
1 gousse d'ail hachée  
Sel et poivre du moulin  
Huile de pépins de courge styrienne  
Parmesan (corsé)

### Préparation

Faire cuire les épinards à l'étuvée et les hacher finement. Mélanger doucement les épinards avec la farine, les œufs, l'ail, les épices et l'huile de courge (2 à 3 CS) jusqu'à obtention d'une pâte. Porter de l'eau salée à ébullition. À l'aide d'une grande cuillère, prélever 16 quenelles dans la pâte et les mettre dans l'eau frémissante. Retirer les quenelles à l'écumoire dès qu'elles refont surface (au bout de 10-15 minutes). Verser un peu d'huile de pépins de courge styrienne igp sur une assiette chaude, y déposer les quenelles cuites et garnir généreusement de copeaux de parmesan.

Astuce : les carottes et le céleri cuits accompagnent merveilleusement ce plat, de par le goût comme par les couleurs. Délicieux également en été avec une salade tomates-poivrons ou une salade verte.

**Recette de Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch**