Palak paneer aux épinards et au fromage frais indien

Une purée d'épinards parfumée aux épices dans laquelle fondent des cubes de paneer dorés. Un plat végétarien vert et réconfortant.

4 personnes	15 min préparation	20 min cuisson	35 min au total	facile niveau

Ingrédients

- 500 g d'épinards frais
- 1 oignon
- 2 gousse d'ail
- 15 g de gingembre
- 20 g de beurre
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café de garam masala
- 250 g de paneer en cubes
- 100 ml de crème liquide
- 1 c. à café de sel

Préparation

1. Mettre l'oignon, l'ail et le gingembre dans le bol, puis hacher.
   5 sec / vitesse 5
2. Ajouter le beurre, le cumin et le garam masala, puis faire revenir.
   4 min / 100°C / vitesse 1
3. Ajouter les épinards et le sel, puis cuire jusqu'à ce qu'ils tombent.
   8 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse
4. Mixer en purée lisse.
   30 sec / vitesse 7
5. Dorer les cubes de paneer dans une poêle 5 minutes.
6. Ajouter la crème et le paneer dans le bol, puis mélanger doucement à chaud.
   3 min / 90°C / vitesse 1 / sens inverse

Le conseil de Tiha
Passe les cubes de paneer dans l'eau chaude 5 minutes avant de les dorer pour qu'ils restent moelleux.

Conservation : 3 jours au réfrigérateur.