



# Épinard de Malabar au beurre

L'épinard de Malabar ou baselle est très prisé dans la cuisine comme légume. Ses feuilles comestibles semi-succulentes et mucilagineuses possèdent une saveur douce et agréable. Elles sont riches en vitamines A et C, ainsi qu'en fer et en calcium et se distinguent par leur contenu en eau très élevé.

## INGRÉDIENTS

- 750 ml de feuilles d'épinard de Malabar lavées
- 30 ml de beurre
- 1 pincée de sel rose de l'Himalaya
- Poivre fraîchement moulu
- Jus de lime, au goût

## PRÉPARATION

1. Mettre un peu d'eau dans une grande casserole à feu moyen.
2. Ajouter les feuilles d'épinard de Malabar et cuire jusqu'à ce que les feuilles soient tendres et ramollies.
3. Égoutter le liquide restant.
4. Faire fondre le beurre dans la casserole d'épinards, puis saler et poivrer.
5. Bien mélanger pour recouvrir les feuilles, puis retirer la casserole du feu et transférer son contenu dans un bol.
6. Presser la lime au-dessus du bol et mélanger de nouveau.

Servir chaud.