



ÉPINARDS SAUTÉS

INGRÉDIENTS

4 c. à soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail de l'Ontario, pelées et hachées
2 bottes d'épinards frais de l'Ontario, lavés, séchés et hachés
Jus d'un demi-citron
Sel et poivre

PRÉPARATION

Chauffer l'huile d'olive dans un poêlon.
Ajouter l'ail et faire sauter pendant une minute jusqu'à ce qu'il soit doré.
Ajouter les épinards et faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
Retirer du feu.
Ajouter le jus de citron.
Saler et poivrer au goût.

4 portions

INFORMATION NUTRITIONNELLE

Par portion

Protéines : 5,0 g Lipides : 13,9 g Glucides : 7,1 g Calories : 161

SAISONNALITÉ

Les ingrédients frais de l'Ontario sont disponibles de mai à octobre.