

## Les caillettes du Sud

Pour 6 personnes. Préparation 20 min



Recette compatible avec

- Hyposodé
- Dyslipidémie
- Sans gluten
- Sans lactose
- Végétalien
- Végétarien

**Mon secret chuchoté à l'oreille** : réaliser ce plat quand vous avez un peu de temps, inutile de vous y atteler à 19h30 quand vous rentrerez du bureau ! Et quitte à être en cuisine, vous pouvez en faire + pour les congeler et les sortir pour un autre soir où vous n'aurez pas le temps de cuisiner ! Pour gagner encore un peu de temps, vous pouvez vous épargner de faire des caillettes individuelles en faisant une caillette générale : vous poserez la crêpine au fond de votre plat à gratin (en laissant les bords dépasser) et vous la refermerez après avoir versé votre farce !

Ma liste de courses... Chez

### Le primeur :

- 900 g d'épinards frais ou 500 g surgelés et décongelés
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 500 g de sauce tomates
- Un bouquet de cerfeuil frais ou surgelé

### Le boucher charcutier :

- 500 g de chair à saucisse ou d'échine de porc haché par votre boucher chéri
- 1 crêpine (à commander potentiellement)

### L'épicier :

- Un peu d'huile d'olive ou de tournesol
- Du 4 épices, du cumin, du garam marsala

1. Lavez les épinards, faites-les tomber dans une grande cocotte. Egouttez-les dans une écumoire pour qu'ils perdent leur eau (juste avant de les cuisiner, vous pourrez presser grâce à une jatte). Jetez-les dans une grande jatte et découpez-les au ciseau (oui oui, ça marche aussi bien le couteau et vous évitez de salir d'autres ustensiles de cuisine...)

2. Pendant ce temps, dans une grande poêle, versez un petit filet d'huile. Emincez l'ail et l'oignon, faites-les revenir. Ajoutez ensuite la viande. Parsemez d'épices. Laissez revenir 10 minutes à couvert sur feu modéré.
3. Préchauffez votre four à 240°. Renversez la viande dans la jatte des épinards, mélangez intimement. Découpez des carrés de 10 cm par 10 cm (environ) de crêpes. Déposez votre hachis dedans, refermez-la avec la crêpe et déposez votre caillette dans un plat à gratin. Continuez jusqu'à ce que vous ayez fait 6 caillettes. Si vous voulez faire une caillette générale, regardez mon secret chuchoté à l'oreille.
4. Enfourez pour 30 minutes, les caillettes doivent être bien dorées. Au bout de 15 minutes, renversez la sauce tomates. Servez bien chaud et parsemez de cerfeuil frais ciselé

Pour équilibrer ce plat, vous pouvez servir des féculents comme du petit épeautre (pour rester en Provence !) ou du riz (de Camargue bien sûr !). Prévoyez une entrée composée de crudités ou d'une salade verte toute simple.