

Casserole artichauts et épinards

12 gros œufs

1/4 tasse d'eau

4 tasses de jeunes épinards, hachés grossièrement

1 (14 onces) canne de petits coeurs d'artichaut, égouttés et hachés grossièrement

1 cuillère à soupe de ciboulette fraîche hachée

1 cuillère à soupe de jus de citron frais

3/4 cuillère à café de sel de table

1/2 cuillère à café de poivre noir

1/4 cuillère à café de sel à l'ail

Vaporiser un plat de cuisson de 6 po. Ou un bol en verre rond de 7 tasses.

Dans un bol moyen, mélanger les œufs et l'eau.

Incorporer les épinards, les artichauts, la ciboulette, le jus de citron, le sel de table, le poivre et le sel d'ail.

Transférer le mélange dans le plat préparé.

Placez 2 tasses d'eau dans le instant pot et placez le support (trivet). Placez la casserole sur le support de vapeur. Sécuriser le couvercle.

Appuyez sur le bouton Manual ou Pressure Cook et ajustez le temps à 18 minutes.

Lorsque la minuterie sonne, relâchez rapidement la pression jusqu'à ce que la soupape à flotteur baisse et déverrouillez le couvercle.

Retirer la cocotte d'œufs de la cocotte et laisser refroidir 5 minutes avant de la trancher et du servir.

<https://www.realsimple.com/food-recipes/recipe-collections-favorites/anti-inflammatory-recipes>