

# FICHE DE RECETTE

## Bettes et féta en pastilla

Type de recette	Plat
Nombre de portions	8
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	1,5000 €

### INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Botte de bettes	pc	1		
Botte de persil plat	pc	½		
Oignons	pc	2		
Botte d'estragon	pc	½		
Botte de coriandre	pc	½		
Feta	g	100		
Parmesan râpé	g	50		
Oeufs	pc	2		
Feuilles de pâte filo	pc	3		
Fleur de sel et poivre du moulin				
Huile d'olive extra vierge				

### DESCRIPTION DE LA RECETTE

Porter un grand volume d'eau salée à ébullition.

Nettoyer, hacher les bettes et les cuire à l'eau 5 min.

Refroidir à l'eau glacée et égoutter .

Éplucher les oignons, hacher grossièrement et faire fondre à l'huile d'olive.

Effeuille et hacher les herbes. Mélanger les herbes aux bettes, aux œufs, au parmesan, à la feta hachée et aux oignons, saler et poivrer.

Préchauffer le four à 190°.

Chemiser un moule rond de papier de cuisson, superposer les feuilles de pâte filo en les badigeonnant chacune au fur et à mesure d'huile d'olive.

Ajouter la farce aux bettes et replier la pâte filo sur le dessus. Enfournerez la tourte nendant 30 minutes



