

FICHE DE RECETTE

Épinards et Feta en pastilla

Type de recette	Plat unique
Nombre de portions	8
Temps de préparation	40
Prix / Portion (HT) :	

INGRÉDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Épinards	300	Gr
Chou chinois	200	Gr
Botte de persil plat	½	pc
Oignons	2	pc
Botte de cerfeuil	½	pc
Botte de coriandre	½	pc
Feta	100	g
Parmesan râpé	50	g
Oeufs	2	pc
Feuilles de pâte filo	6	pc
Fleur de sel et poivre du moulin		
Huile d'olive vierge extra		

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Faire bouillir un grand volume d'eau salée.
Nettoyer les épinards, les faire cuire à l'eau 5 min. Les refroidir à l'eau glacée. Bien les égoutter.
Éplucher les oignons, les hacher grossièrement et les faire fondre à l'huile d'olive avec le chou chinois émincé.
Effeuille et hacher les herbes. Les mélanger aux épinards, aux œufs, au parmesan, à la feta hachée et aux oignons et chou chinois, saler et poivrer.
Préchauffer le four à 190°.
Chemiser un moule rond de papier de cuisson, y superposer les feuilles de pâte filo en les badigeonnant chacune au fur et à mesure d'huile d'olive. Ajouter la farce aux épinards et replier la pâte filo sur le dessus. Enfourner la tourte pour 30 min.

Les "+++ " pour la durabilité





