



TARTE AUX ÉPINARDS ET À LA FETA

avec salade aux concombres et aux olives

CUISINER
EN PREMIER

VÉGÉ



BONJOUR SPANAKOPITA

Signifiant « tarte à l'épinard » en grec, ce pâté à la feta et aux épinards est couronné de phyllo croustillante!

PRÉP: 5 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 675



Pâte phyllo



Bébés épinards



Citron



Persil



Moutarde
de Dijon



Fromage feta



Oignon, haché



Ail



Mini concombre



Laitue Little Gem



Olives vertes

SORTEZ

- Grand bol
- Fouet
- Tasses à mesurer
- Zesteur
- Cuillères à mesurer
- Presse-ail
- Grande poêle allant au four
- Sucre (1 c. à thé)
- Bol moyen
- Beurre 2 (2 c. à table)
- Pinceau en silicone
- Sel et poivre
- Petite poêle antiadhésive
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

	2 pers
• Pâte phyllo 1	170 g
• Bébés épinards	227 g
• Citron	1
• Persil	10 g
• Moutarde de Dijon 6,9	1 ¼ c. à thé
• Fromage feta 2	100 g
• Oignon, haché	56 g
• Ail	10 g
• Mini concombre	66 g
• Laitue Little Gem	100 g
• Olives vertes	30 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

0 Seafood/Fruit de Mer	6 Mustard/Moutarde
1 Wheat/Blé	7 Peanut/Cacahuète
2 Milk/Lait	8 Sesame/Sésame
3 Egg/Oeuf	9 Sulphites/Sulfites
4 Soy/Soja	10 Crustacean/Crustacé
5 Tree Nut/Noix	11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.



BON DÉPART

Préchauffer le four à **450°F** (pour cuire la tarte). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!
À l'étape 4, transférer le mélange dans un plat de cuisson (20 x 20 cm) avant d'assembler si la poêle utilisée ne va pas au four!



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Émincer ou râper l'**ail**. Zester puis presser le **citron**. Hacher grossièrement le **persil**. Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement les **olives vertes**. Couper la **laitue** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Dans un bol moyen, émietter la **feta**.



4 ASSEMBLER LA TARTE

Avec les mains, froisser gentiment une **feuille de phyllo** et disposer sur le dessus de la **garniture aux épinards**. Répéter avec **le reste** des **feuilles** jusqu'à ce que le dessus de la **garniture** soit couvert. Cuire au centre du four jusqu'à ce que la **phyllo** soit croustillante et brun doré, de 10 à 12 min. (**NOTE**: La pâte en contact avec la garniture ne deviendra pas aussi croustillante que le reste.)



2 FAIRE LA GARNITURE

Dans une grande poêle allant au four à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis les **oignons**. Cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 3 à 4 min. **Saler** et **poivrer**. Ajouter l'**ail**, la **feta**, les **épinards**, **½ c. à thé de zeste de citron** et **la moitié du persil**. Remuer jusqu'à ce que les **épinards** tombent que l'**ail** soit parfumé, de 1 à 2 min.



5 PRÉPARER LA SALADE

Entre-temps, dans un grand bol, fouetter la **moutarde**, **1 c. à table de jus de citron**, **2 c. à table d'huile** et **1 c. à thé de sucre**. Ajouter les **concombres**, la **laitue**, les **olives vertes** et **le reste du persil**. **Saler** et **poivrer**. Mélanger.



3 PRÉPARER LA PHYLLO

Dans un bol allant au micro-ondes ou une petite poêle antiadhésive à feu doux, faire fondre **2 c. à table de beurre**. Dérouler la **phyllo** et badigeonner délicatement chaque feuille de **beurre fondu**.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir la **tarte aux épinards** et à la **feta** et la **salade aux concombres** et aux **olives** dans les assiettes.

OPA!

Bien joué! N'oubliez pas de prendre une photo de votre tarte et de nous la partager!