



# TARTELETTE À LA FETA ET AU ZA'ATAR

avec salade d'épinards et amandes tranchées

CUISINER  
EN PREMIER

VÉGÉ



## BONJOUR PHYLLO

Une pâte très mince communément utilisée  
en cuisine méditerranéenne!

PRÉP: 15 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 686



Courgette



Échalote



Épices za'atar



Pâte phyllo



Fromage feta,  
émietté



Bébés épinards



Tomates cerises



Amandes  
tranchées



Vinaigre  
balsamique



Moutarde  
de Dijon



Miel

## SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Pinceau en silicone
- Papier parchemin
- Cuillères à mesurer
- Petit bol
- Fouet
- Bol moyen
- Sel et poivre
- Poêle antiadhésive moyenne
- Huile d'olive ou de canola

## INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Courgette 227 g | 454 g
- Échalote 50 g | 100 g
- Épices za'atar 8 1 c. à table | 2 c. à table
- Pâte phyllo 1 170 g | 340 g
- Fromage feta, émietté 2 ½ tasse | 1 tasse
- Bébés épinards 113 g | 227 g
- Tomates cerises 113 g | 227 g
- Amandes tranchées 5 28 g | 56 g
- Vinaigre balsamique 9 1 c. à table | 2 c. à table
- Moutarde de Dijon 6,9 1 ¼ c. à thé | 2 ½ c. à thé
- Miel 1 ½ c. à table | 3 c. à table

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

\*Wash and dry all produce.



## BON DÉPART



Préchauffer le four à **425°F** (pour cuire la tartelette). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



**1 PRÉPARATION**  
Laver et sécher tous les aliments.\*  
Couper la **courgette** en rondelles de 0,25 cm (1/8 po). Peler, puis émincer l'**échalote**. Couper les **tomates** en deux. Dans un bol moyen, mélanger les **échalotes** et la **moitié** des **épinards**. Réserver.



**4 GRILLER LES AMANDES**  
Entre-temps, dans une poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter les **amandes**. Griller en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 4 à 5 min. (**ASTUCE**: rester à l'affût pour ne pas les brûler!) Retirer du feu et réserver les **amandes** dans une assiette.



**2 PRÉPARER LA PHYLLO**  
Déranger la **pâte phyllo**. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, disposer **2 feuilles de phyllo** (disposer 2 autres feuilles sur une deuxième plaque pour 4 pers). Badigeonner la **phyllo** de **2 c. à thé d'huile**. Continuer à empiler et à badigeonner la **phyllo**, **2 feuilles à la fois**, jusqu'à l'obtention d'une pile de 10 feuilles (2 piles pour 4 pers).



**5 PRÉPARER LA SALADE**  
Dans le bol moyen utilisé à l'étape 1, fouetter la **moutarde**, le **reste** du **za'atar**, **1 c. à table** de **miel** (doubler pour 4 pers), **1 c. à table** de **vinaigre** (doubler pour 4 pers) et **2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Dans un petit bol, réserver **2 c. à table** de **vinaigrette** (doubler pour 4 pers). Réserver. Ajouter le **reste** d'**épinards** et les **tomates** dans le bol moyen, puis touiller.



**3 ASSEMBLAGE**  
Garnir la **phyllo** de la **garniture aux épinards et à l'échalote**. Couronner de **courgettes**. Saupoudrer de **feta** et de **½ c. à table** de **za'atar** (**½ c. à table** par pile pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Replier les bords pour former une **croûte** de 2,5 cm (1po), en pressant fermement. Badigeonner la croûte de **2 c. à thé d'huile**. Cuire la tartelette au centre du four jusqu'à ce que la **phyllo** soit brun doré, de 16 à 17 min.



**6 FINIR ET SERVIR**  
Couper la ou les **tartelette(s)** en carrés, puis les répartir dans les assiettes. Servir avec la **salade d'épinards**. Saupoudrer la **salade d'amandes**. Napper les **tartelettes** de vinaigrette **réservée**.

## BELLE À CROQUER!

Cette tartelette prête en moins de deux fera tourner bien des têtes!