

Bouchées aux épinards



Découvrez notre savoureuse recette de bouchées aux épinards, un délice gourmand et sain à base d'épinards frais et d'ingrédients soigneusement sélectionnés. Essayez ces petites merveilles dès maintenant pour une explosion de saveurs !

Préparation 15 min

Cuisson 20 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 400

Lipides 16

Glucides 39

Fibres 3

Protéines 26

Sodium 660

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) d'épinards tranchés et compressés
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de canola
- 250 ml (1 tasse) de chapelure (panko ou encore fait maison avec du pain griller émietté)
- 175 ml (3/4 de tasse) de fromage mozzarella 18% m.g. râpé
- 125 ml (1/2 de tasse) de persil frais hachée

- 1 gousse d'ail hachée finement
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 175° C (350° F) et tapisser une plaque de papier d'aluminium ou parchemin.
2. Faire revenir les épinards dans la poêle pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
3. Fouetter les épinards dans un bol et ajouter le reste des ingrédients.
4. Faire des petites boules avec la mixture et déposer sur la plaque à cuisson.
5. Cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce soit un peu grillé sur le dessus. À déguster chaud ou froid, en amuse-gueule ou en accompagnement d'une salade dans son lunch !

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Se congèle jusqu'à 3 mois.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal