

Bouchées aux œufs, épinards et feta



Parfaites pour un déjeuner rapide, une collation nutritive ou à intégrer dans un lunch express, ces bouchées aux œufs, jeunes épinards et fromage feta se préparent en un rien de temps. Sans oublier que leur teneur élevée en protéines aide à rester rassasié plus longtemps! Nos nutritionnistes aiment les recommander pour simplifier la planification des repas. Elles s'accompagnent parfaitement de notre [tartine à la bruschetta et au fromage cottage](#).

Préparation 5 min
Cuisson 30 min
Portions 12
Nutrition Facts (per serving)
Calories 100
Lipides 8
Glucides 1
Fibres 0
Protéines 8
Sodium 180

Ingrédients

- 12 œufs
- 120 g (4 oz) de fromage feta émietté
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

- Ciboulette, hachée, au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un bol moyen, fouetter les œufs avec le fromage feta émietté.
3. Huiler légèrement un moule à muffins de 12 cavités avec l'huile d'olive. Répartir les épinards hachés également dans les cavités.
4. Verser le mélange d'œufs sur les épinards, en le répartissant uniformément.
5. Cuire au four 30 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit pris et légèrement doré.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

Même si la recette donne 12 bouchées, une portion habituelle correspond à 2 à 3 bouchées. La quantité peut varier selon vos besoins, par exemple en contexte de perte de poids ou de nutrition sportive.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal