

Spanakopita végétalien



Un classique grec réinventé, mais toujours aussi satisfaisant ! Vous épaterez la galerie avec ces triangles croustillants et savoureux ! En plus, ils sont sans œufs ni produits laitiers ! Pour les plus pressés, il y a aussi une version abrégée pour en profiter sans origami.

Préparation 30 min

Cuisson 30 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 320

Lipides 14

Glucides 30

Fibres 5

Protéines 20

Sodium 630

Ingrédients

- 1 grand casseau (300 g) d'épinards frais, hachés finement
- 15 ml (1 c. à soupe) d'eau
- 125 ml (½ tasse) de graines de tournesol crues
- 60 ml (¼ tasse) de levure alimentaire (de type Red Star, voir note)
- 1 paquet (340 g) de tofu extra ferme

- 90 ml (6 c. à soupe) de jus de citron frais (env. 1 ½ citrons)
- 5 ml (1 c. à thé) de sel de table
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché en pot (ou 2 gousses)
- Poivre au goût
- 250 ml (1 tasse) d'herbes fraîches, hachées finement (voir note)
- 2 oignons verts, hachés finement
- 1 paquet de 454 g (16 feuilles) de pâte phyllo (voir note)
- 45 ml (3 c. à soupe) de boisson végétale non-sucrée pour badigeonner sur la pâte
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola pour badigeonner sur le dessus

Note : J'adoore l'aneth dans cette recette. Si vous n'êtes pas fan, ce n'est pas grave, elle peut être substituée par du persil, du basilic ou même de la coriandre, pour une version moins classique !

Contrairement à la levure traditionnelle utilisée pour faire lever le pain ou la pâte à pizza, la levure alimentaire est inactive. On l'utilise fréquemment dans la cuisine végétalienne pour sa richesse en vitamine B12. En prime, son goût léger de noisette et de fromage rehausse à merveille les saveurs des repas végétaliens... ou non!

La pâte phyllo est généralement végétalienne. Si cela vous préoccupe, vérifiez l'emballage pour en être certain.e. Cette recette requiert 8 feuilles de pâte phyllo. Pour rentabiliser les 8 feuilles excédentaires, pourquoi ne pas en faire de délicieux chaussons aux pommes ?!

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350 °F) et tapisser une grande plaque de papier parchemin ou d'un tapis en silicone.
2. Faire tomber les épinards dans l'eau dans une poêle à hauts rebords environ 4 min ou jusqu'à ce que les épinards aient considérablement réduit de volume. Retirer du feu.
3. Dans le récipient d'un robot culinaire, broyer les graines de tournesol et la levure alimentaire jusqu'à l'obtention d'une fine texture granuleuse. Ajouter le tofu, le jus de citron, l'ail et le sel. Poivrer généreusement et mélanger de nouveau.
4. Transférer la préparation de tofu dans la poêle, ajouter les herbes et les oignons verts. Mélanger pour tout incorporer.

Pour des triangles (Épatez la galerie !)

1. Étendre une première feuille de pâte phyllo sur un linge à vaisselle humide. À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner la feuille avec de la boisson végétale. Couper la feuille en 3 sur le sens de la longueur.
2. Déposer 1 c. à soupe comble de préparation à l'extrémité de chaque bande de pâte et plier en triangle (voir la photo). Si vous souhaitez les déguster plus tard, c'est le moment de les congeler.
3. Placer les triangles sur la plaque, les badigeonner d'huile à l'aide d'un pinceau de cuisine et les cuire 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Attention de ne pas les brûler !
4. Servir immédiatement. Ils peuvent aussi être réchauffés au four au besoin.

Pour une spanakopita en couches (Plus rapide - 15 minutes)

1. Préchauffer le four à 180°C (350 °F) et tapisser une grande plaque de papier parchemin ou d'un tapis en silicone. Étendre 4 feuilles de pâte filo dans le fond

dessus.

2. À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonnez les feuilles du dessus avec une boisson à base de plantes. Faites cuire au four pendant 15 minutes et coupez en 6 portions.



Chloé Hoff-Paradis – Nutritionniste Diététiste à Sherbrooke
Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke