

Tremlette à l'oignon caramélisé, épinards et feta



Découvrez une tremlette délicieusement savoureuse et nutritive avec cette recette santé de tremlette rafraîchissante. Combinant l'onctuosité du yogourt grec à la richesse de la feta, cette tremlette est sublimée par des oignons caramélisés et des épinards frais. Parfaite pour accompagner pains, craquelins ou crudités, elle allie plaisir et bienfaits nutritionnels en chaque bouchée.

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 50

Lipides 2

Glucides 4

Fibres 0

Protéines 4

Sodium 115

Ingrédients

- 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
- 1 oignon, émincé
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable (ou de miel)
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique

- Poivre et sel, au goût
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature 0%
- 180 ml (¾ tasse) de feta léger, grossièrement émietté
- 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron (ou plus au goût)

Préparation

1. Dans une poêle, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon 1-2 minutes. Ajouter le sirop d'érable et le vinaigre balsamique et cuire jusqu'à ce que les oignons soient translucides. En fin de cuisson, ajouter les épinards pour les faire tomber. Assaisonner et mettre de côté pour faire tiédir.
2. Dans un robot culinaire, mélanger le yogourt avec le fromage féta et le jus de citron jusqu'à obtenir une consistance presque lisse. Transférer dans un bol moyen et y ajouter le mélange d'oignon et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement au besoin. Laisser refroidir complètement avant de servir avec du pain, des craquelins et/ou des crudités.

Notes

Se conserve 4 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec