

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

4 PORTIONS

FEUILLETÉS AUX ÉPINARDS ET AUX POIREAUX



INGRÉDIENTS

225 g de pâte feuilletée

1 c. à soupe d'huile d'olive

½ tasse de poireaux nettoyés et tranchés

1 tasse de jeunes épinards

½ c. à thé de poivre noir

4 c. à thé de fromage à la crème ail et fines herbes*

4 œufs

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 425 °F. Tapisser une tôle à biscuits de papier parchemin. Couper la pâte feuilletée en 4 carrés de taille égale (5 po × 5 po). Replier les bords (marge de ¼ po) de chaque tartelette vers l'intérieur pour créer un rebord. Piquer la croûte avec une fourchette. Disposer les tartelettes sur la tôle à biscuits et cuire 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la pâte gonfle et prenne une teinte dorée. Sortir du four.
- 2 Dans une petite poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Faire sauter les poireaux et cuire jusqu'à tendreté (environ 5 minutes). Ajouter les épinards et les faire tomber. Assaisonner de poivre noir.
- 3 Exercer une pression au centre de chaque croûte. Badigeonner le fond de chaque tartelette de fromage à la crème ail et fines herbes, puis répartir le mélange épinards-poireaux dans les 4 tartelettes. Faire un puits dans chacune pour y déposer un œuf entier.
- 4 Faire cuire 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le blanc d'œuf soit cuit. Servir immédiatement.

* Vous pouvez aussi utiliser du fromage à la crème ordinaire et l'assaisonner avec 1 c. à thé d'ail émincé et ¼ c. à thé d'aneth.

Valeur nutritive

PAR PORTION :

¼ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

1 éq. protéine + 1 ½ éq. féculent
+ ½ éq. légume

Calories	354 Kcal
Protéines	10 g
Glucides	27 g
Fibres	0,5 g
Lipides	23 g
Gras saturés	10 g
Cholestérol	211 mg
Sodium	270 mg
Potassium	167 mg
Phosphore	113 mg

ASTUCE PHOSPHORE

Comparativement aux autres types de fromage, le fromage à la crème a une teneur plus faible en phosphore.