



Bouchées en feuilles de brick fourrées aux épinards, à la feta et aux myrtilles

Ingrédients pour 12 bouchées :

- 100 g de pousses d'épinards fraîches
- 4 oignons de printemps
- 200 g de feta
- 4 c. à soupe de crème fraîche
- 1 œuf bio
- 3 c. à soupe de chapelure
- Sel
- Poivre fraîchement moulu
- 1 paquet (250 g) de feuilles de brick
- 1 c. à soupe d'huile
- 100 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)

Moules à muffins



Préparation :

1. Lavez, séchez et arrachez les pousses d'épinards en petits morceaux. Lavez et découpez les oignons de printemps en rondelles. Découpez la feta en petits cubes. Mélangez les oignons, les épinards, la feta, la crème fraîche, l'œuf et la chapelure. Salez et poivrez.
2. Préchauffez le four à 180 °C (chaleur tournante 160 °C). Mettez trois feuilles de brick l'une sur l'autre et découpez en quatre morceaux égaux afin d'obtenir des carrés de pâte de trois couches. Huilez les moules à muffins. Placez un carré de pâte dans l'un des moules et appuyez légèrement. Faites la même chose dans les 12 moules.
3. Mélangez les myrtilles au mélange de feta. Répartissez le tout dans les moules. Pressez les extrémités supérieures de la pâte. Faites dorer les bouchées au niveau inférieur du four pendant 15 à 20 minutes.

Temps de préparation : env. 30 minutes

Valeurs nutritionnelles par bouchée :

- Énergie : 160 kcal/ 670 kJ
- Protéines : 6 g
- Lipides : 8 g
- Glucides : 16 g