

Recette

Les petits pâtés aux épinards



Mathilde Pignol-Caro

J'ai choisi les pâtés aux épinards parce que j'aime la pâte, les épinards et le fromage.

A la fin, il y a un arrière goût de roquefort.

C'est une recette facile à faire avec Maman.

C'est un plat équilibré avec des féculents et des lipides (gras) = pâte, des légumes verts (épinards) et du laitage (fromage).

Il nous faut :

- 1 pâte feuilletée
- 1 boîte d'épinards en branches
- 1 fromage roquefort ou bleu
- Un peu de lait
- ou 1 jaune d'oeuf



**Avant de commencer :
bien se laver les mains !**



- Egoutter et rincer les épinards
- Étaler la pâte avec un rouleau pour l'affiner



Préchauffer le four à 180°



- Couper la pâte en 3 bandes et recouper chaque bande en 2 : on obtient 6 morceaux.
- Déposer les épinards au centre de chaque morceau
- Mettre un morceau de fromage sur chacun des pâtés.





Replier la pâte pour former le pâté et le « coller » avec le lait et un pinceau



« Peindre » tous les pâtés avec le lait (ou le jaune d'oeuf) pour qu'ils dorent au four



. Laisser les pâtés sur la feuille de papier sulfurisé et déposer le tout sur un plat.

. Mettre dans le four chaud à 180° et laisser cuire 30 minutes environ.



Les pâtés commencent à dorer après 15 minutes...

Après 30 minutes de cuisson :



BON APPETIT !