

Triangles florentins

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Oignon haché	75 ml	1/3 tasse
Épinards hachés	500 ml	2 tasses
• Fromage frais ricotta, léger	150 ml	2/3 tasse
Œuf battu	1	1
Noix de muscade fraîchement râpée	4 ml	3/4 c. à thé
Sel	au goût	au goût
• Pâte phyllo	2 feuilles	2 feuilles
• Huile d'olive	5 ml	1 c. à thé
Noisettes hachées finement	25 ml	2 c. à table

RENDEMENT : 4 portions de 2 triangles

MODE DE PRÉPARATION

- Dans une poêle légèrement huilée, faire revenir l'oignon à feu moyen. Ajouter les épinards et cuire en remuant environ 2 minutes; retirer du feu.
- Ajouter le fromage, l'œuf et les assaisonnements; bien mélanger.
- Dans le sens de la longueur, couper en quatre chaque feuille de pâte. Répartir la préparation d'épinards sur une extrémité des huit bandes de pâte. Replier le coin de chaque bande de pâte sur la préparation d'épinards; rabattre le triangle ainsi formé sur la bande de pâte puis répéter cette opération jusqu'au bout de chaque bande.
- Badigeonner d'huile le dessus des triangles; garnir de noisettes. Déposer les triangles sur une tôle de cuisson légèrement huilée. Au four, cuire à 180 °C (350 °F) 10 minutes puis griller environ 2 minutes.

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

TEMPS DE CUISSON : 15 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 9,9 g

Fibres : 1,2 g

Protéines : 8,1 g

Lipides : 9,2 g

