



Tartes, tourtes, quiches

Tarte feuilletée épinards feta



1h25 25 min 50 min 10 min 425

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 8 personnes

Ingrédients pour le mélange aux épinards

1 kg **Epinard**
340 g **Feta**
3 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
15 ml **Jus de citron**
1 **Sel**
1 **Poivre noir**

Ingrédients pour la pâte

340 g **Feuille de pâte filo**
120 g **Beurre**

Étape 1

Préparation du mélange aux épinards

- 1 Préchauffer le four à 190°C (Th. 6-7).
- 2 Mettre les épinards à décongeler dans le micro-ondes.
- 3 Une fois décongelés, les essorer au maximum dans un torchon propre puis les transférer dans un grand saladier.
- 4 Emietter la feta dans un bol.
- 5 Battre les œufs à l'aide d'une fourchette dans un autre bol.
- 6 Verser les oeufs, le jus de citron, la feta, le sel et le poivre sur les épinards, bien mélanger à l'aide d'une cuillère en bois. Réserver.

Étape 2

Préparation de la pâte

- 1 Sortir les feuilles de pâte filo et les couper en deux. Couvrir d'un torchon propre humide.
- 2 Faire fondre le beurre au micro-ondes à faible puissance.
- 3 Il est aussi possible de faire fondre le beurre dans une casserole sur feu doux.

Graisser un moule à manqué rond de 20 cm de diamètre

- 4 à l'aide d'un pinceau.
- 5 Retirer le torchon de la pâte filo et prendre la première feuille. La déposer au fond du moule, en appuyant délicatement dans les coins.
- 6 Enduire la pâte de beurre fondu. Tourner le moule d'un quart de tour, déposer une autre feuille de pâte et beurrer.
- 7 Répéter l'opération huit fois, en enduisant bien les feuilles à chaque fois.
- 8 Bien s'assurer que la pâte filo reste couverte d'un torchon propre humide pour éviter qu'elle sèche.
- 9 Répartir le mélange aux épinards dans le moule et aplatir doucement.
- 10 Replier la pâte qui dépasse vers le centre de la tarte. Ce n'est pas grave si elle se déchire un peu.
- 11 Beurrer les dernières feuilles de pâte filo et les disposer sur la tarte.
- 12 Le mélange aux épinards doit être entièrement recouvert et bien enveloppé de pâte.

Étape 3

Cuisson de la tarte

- 1 Beurrer généreusement le dessus de la tarte.
- 2 Enfourner la tarte dans le haut du four.
- 3 Laisser cuire pendant 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que la tarte soit brun-dorée et croustillante.
- 4 Laisser refroidir pendant 10 minutes.

Étape 4

Dressage

- 1 Découper la tarte en parts à l'aide d'un couteau aiguisé. Servir immédiatement.