



## Feuilletés de cottage cheese aux épinards

Phase : d'Attaque

Par portion | Apports de référence %

| Énergie         | Matières grasses | Acides gras saturés | Sucres       | Sel           | Protéines     | Glucides      |
|-----------------|------------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>280</b> kcal | <b>10,7</b> g    | <b>3,89</b> g       | <b>5,9</b> g | <b>0,84</b> g | <b>17,8</b> g | <b>27,7</b> g |
| <b>14%</b>      | <b>12%</b>       | <b>9%</b>           | <b>7%</b>    | <b>17%</b>    | <b>41%</b>    | <b>5%</b>     |

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Plat**

Prêt en  
**30 min**

Cuisson  
**40 min**

### Ingrédients

Pour 4 personnes

- 250 g de tomates cerise
- 65 g d'épinards frais
- 400 g de fromage cottage cheese
- 4 feuilles de pâte Filo
- 1 œuf
- 1 petite gousse d'ail
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 cs de vinaigre de Xérès
- 1 grosse poignée de feuilles de basilic
- 1 cc de sucre
- 1/4 cc de poivre de Cayenne
- Noix de muscade
- Poivre et sel

### Préparation

1. Préchauffer le four à 180 C°.
2. Mettre les tomates dans un plat et les piquer à l'aide d'une fourchette. Ajouter 1 cs d'huile d'olive, le sucre, le poivre de Cayenne et du sel. Mélanger et faire rôtir 20 min au four.
3. Mélanger le fromage cottage cheese avec les épinards grossièrement coupés, la gousse d'ail écrasée, 1 cs d'huile d'olive, de la noix de muscade, du poivre et du sel.
4. Battre l'œuf avec du poivre et du sel. Tapisser une grande plaque à four de papier cuisson et la huiler. Déposer 2 feuilles de pâte Filo. Ajouter la moitié de la préparation aux épinards en formant un rectangle au bord, en laissant quelques centimètres. Rabattre le bord et les côtés de la pâte filo sur la garniture et rouler le tout jusqu'au bout. Répéter l'opération. A l'aide d'un pinceau, badigeonner les 2 feuilletés d'œuf battu. Faire cuire 20 min au four.
5. Couper chaque feuilleté en 2.
6. Ajouter le vinaigre de Xérès aux tomates et mixer.
7. Dresser les assiettes en ajoutant de la sauce tomate. Déposer les morceaux de feuilletés par-dessus et décorer avec les feuilles de basilic ciselées grossièrement.