

Pour 7 personnes • Portion : 2 boulettes

28
minutes

PRÉPARATION : 10 minutes
CUISSON : 15-18 minutes

BOULETTES épinard & Parmesan

2 tasses d'épinards
4 œufs
½ tasse de lait à teneur réduite en gras (2 %)
3 tasses de mélange à farce
2 tasses de fromage parmesan râpé

1. Préchauffer le four à 425° F/218° C.
2. Mettre les épinards dans la base du Système Extra Chef® équipé des lames. Couvrir et tirer la corde jusqu'à ce que le tout soit haché finement. Mettre de côté.
3. Dans un bol moyen, fouetter ensemble les œufs et le lait. À la cuillère, incorporer le mélange à farce, le fromage parmesan et les épinards hachés. Laisser reposer pendant 1-2 minutes pour que le mélange à farce absorbe le lait.
4. Former le mélange en boulettes de ¼ tasse et placer les boulettes sur une plaque à biscuits recouverte de la Feuille de cuisson en silicone.
5. Faire cuire les boulettes au four pendant 15-18 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servir chaud.

Une fois cuites, les boulettes peuvent être congelées et réchauffées dans le four à 350° F/175° C pendant 15-20 minutes.

Nutritional Information (per serving):

Calories : 120 Total Lipides : 7 g Lipides saturés : 3 g Cholestérol : 60 mg
Glucides : 7 g Sucre : 1 g Fibres : 1 g Protéines : 8 g Sodium : 410 mg
Vitamine A : 15 % Vitamine C : 4 % Calcium : 20 % Fer : 6 %



DÉMONSTRATION



Système Extra Chef®

OPTIONNEL



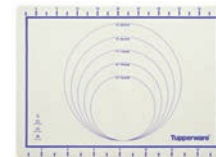
Tasses à mesurer



Cuillères à mesurer



Spatule en silicone



Feuille de cuisson en silicone