

Donne 8 portions • Portion : ¼ tasse

12
minutes

PRÉPARATION : 10 minutes
CUISSON : 2 minutes

TREMPETTE épinard-artichaut

1 tasse d'épinards, tassés
½ tasse de cœurs d'artichauts, égouttés
4 oz/115 g de fromage à la crème, ramolli
¼ tasse de crème sure
¼ tasse de mayonnaise
1 tasse de Parmesan, en lamelles
¼ c. à thé de gros sel kasher
⅛ c. à thé de poudre d'ail

1. Combiner les épinards et Les cœurs d'artichauts dans Le Système Extra Chef® équipé de la la lame. Couvrir et tirer la corde plusieurs fois pour traiter jusqu'à ce que le tout soit finement haché.
2. Retirer la lame et ajouter Le fouet.
3. Ajouter les ingrédients restants dans la base du Système Extra Chef®. Couvrir et tirer la corde plusieurs fois pour traiter jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.
4. Verser le mélange dans le Plat/couvercle Superpo-cuisson TupperOndes® retourné. Couvrir et cuire aux micro-ondes à puissance élevée pendant 2 minutes.
5. Remuer et servir chaud avec des craquelins et des légumes.

Information nutritionnelle (par portion) :

Calories : 180 Total lipides : 16 g Lipides saturés : 7 g Cholestérol : 40 mg
Glucides : 2 g Sucre : 1 g Fibres : 0 g Protéines : 8 g Sodium : 370 mg
Vitamine A : 15 % Vitamine C : 4 % Calcium : 15 % Fer : 2 %

DÉMONSTRATION



Plat superpo-cuisson
TupperOndes® 1,5 pte/1,5 L

OPTIONNEL



Système Extra Chef®



Tasses à
mesurer



Cuillères à
mesurer



Spatule en
silicone

