

RECETTE TURQUE : BRICK FETA-ÉPINARDS



❖ INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 1 paquet de feuilles de brick
- 1 kg d'épinards en branches (frais)
- 300 g de feta
- 3 gousses d'ail
- 1 petit oignon
- poivre, coriandre
- 500g Yaourt
- 1 à 2 jaunes d'œuf

❖ PRÉPARATION

- Mettre du papier sulfurisé dans le moule
- Cuire les épinards dans l'eau
- Egoutter les épinards, les mettre dans un saladier
- Ajouter la feta émiettée, ajouter les gousses d'ail hachées
- Assaisonner de coriandre, sel, poivre
- Mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène et granuleux
- Dans un grand bol : mélanger le yaourt avec le jaune d'œuf
- Étaler la pâte à brick dans le moule
- Mettre deux grosses cuillères à soupe de la préparation sur la première feuille
- Badigeonner par-dessus deux grosses cuillères à soupe de mélange de yaourt
- Ajouter une feuille de pâte à brick
- Mettre deux grosses cuillères à soupe de la préparation sur la première feuille
- Badigeonner par-dessus deux grosses cuillères à soupe de mélange de yaourt
- Ensuite ajouter encore une feuille de pâte à brick
- Badigeonner la face supérieure de la pâte du mélange de yaourt
- Enfourner 20 minutes à 220°C

POINT DIÉTÉTIQUE

LA FETA



La féta vient de Grèce ou de Turquie. La féta traditionnelle est fabriquée à partir de lait de brebis ou de chèvre. Généralement commercialisée dans une saumure, elle s'associe parfaitement aux salades mais aussi à des préparations telles que des bricks et des tartes salées.

La féta est un fromage de couleur blanche, sans croûte, caillé en saumure. Son goût est salé et sa consistance ferme et légèrement friable. La féta est fabriquée à partir de lait de brebis, de chèvre ou de vache. La féta est un fromage gras. 100g contiennent environ 20g de matière grasse.

Mais ses apports en protéines, en calcium et en vitamines D, A et B2 et B12 sont suffisamment importants pour en faire un aliment intéressant pour l'équilibre nutritionnel. Attention toutefois à sa teneur en sodium plutôt élevée. Evitez d'ajouter du sel à vos préparations à base de feta. Pour la dessaler un peu, une astuce consiste à la laisser tremper dans de l'eau.

LA RECETTE



La brick feta-épinards peut apparaître comme une recette très grasse. Nous avons ainsi essayé de l'alléger de différentes manières pour obtenir une recette saine et diététique.

La brick étant déjà une pâte riche en graisse, nous avons essayé de réduire au maximum la quantité de matière grasse ajoutée.

C'est ainsi que nous avons remplacé l'huile pour faire dorer la pâte par du yaourt et un jaune d'œuf. D'ailleurs ce mélange va donner un aspect plus moelleux à la recette.

Nous avons également utilisé du papier sulfurisé au lieu de l'huile pour empêcher la pâte de coller au moule.

D'autre part, nous avons intégré des épinards à cette recette qui est un légume du mois de mai. Les épinards sont cuits à l'eau. Il apporte un import en fibres et en vitamine intéressant.

La brick feta-épinards est également accompagnée d'une salade berger ainsi que d'un yaourt au concombre qui permettent d'avoir une assiette équilibrée et très bonne.