

RECETTE DU MOIS

MAI 2025



Gâteau aux épinards et à la vanille

INGREDIENTS (8 personne)

- 220g d'épinards frais
- 3 gros œufs
- 120g de sucre blanc
- 200g de farine T45
- $\frac{3}{4}$ d'un sachet de levure (éviter excès pour ne pas avoir de goût)
- 100g de beurre fondu 82% MG
- $\frac{1}{2}$ càc de vanille en poudre OU $\frac{1}{2}$ gousse de vanille OU 2 càc de vanille liquide

Recette testée et approuvée par stagiaire diététique à l'hôpital d'Arlon/Virton.

VALORISATION

Pour 1 personne

Energie : 269 kcal

P : 4,87 g

L : 11,71 g

G : 34,57 g

Fibres : 1,39 g

Sel : 0,09 g

PREPARATION

1. Laver les épinards, retirer les queues et les égoutter
2. Les faire cuire à l'étouffer sans matière grasse avec 2 càs d'eau pendant 5min.
3. Mixer la purée d'épinards finement avec 1 œufs et 2 jaunes
4. Dans un saladier, mélanger la préparation aux épinards avec le sucre. Incorporer le beurre fondu, la farine et la levure préalablement mélangés, la vanille et les épinards.
5. Battre 2 blancs d'œuf en neige et ajouter délicatement à la préparation.
6. Répartir la pâte dans un moule de 20cm de diamètre recouvert de papier sulfurisé
7. Cuire à 180°C pendant 25min.