LA RECETTE du LUNDI



cigares croustillants aux épinards, chèvre frais et dukkah

entrée



INGRÉDIENTS

- 4 grandes feuilles de brick
- 300 g d’épinards frais, lavés et essorés
- 200 g de chèvre frais bien égoutté
- 1 c. à soupe de mélange Dukkah du Comptoir
- 2 c. à soupe d’huile d’olive ail & thym du Comptoir
- Une petite pincée de fleur de sel aux épices grillées du Comptoir

Pour 8 cigares - 30min

PRÉPARATION :

1. Faites tomber les épinards
Préchauffez le four à 200 °C. Dans une grande poêle, chauffez une cuillère à soupe d'huile ail & thym. Ajoutez les épinards et faites-les revenir 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
2. Préparez la farce
Pressez soigneusement les épinards dans une passoire pour retirer l'eau, puis hachez-les grossièrement. Mélangez-les avec le chèvre frais et deux cuillères à café de Dukkah. Goûtez avant d'ajouter une petite pincée de fleur de sel : le fromage est déjà salé.
3. Formez les cigares
Coupez chaque feuille de brick en deux. Sur chaque moitié, déposez un huitième de la farce près du bord arrondi, en laissant les côtés libres. Rabattez les côtés vers le centre, puis roulez en serrant délicatement.
4. Faites dorer
Posez les cigares sur une plaque recouverte de papier cuisson, fermeture dessous. Badigeonnez-les avec l'huile restante. Enfournez 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants.
5. Servez bien chaud
Parsemez du Dukkah restant et servez deux cigares par personne avec quelques feuilles de mâche.
💡 Le secret du croustillant : essorez vraiment bien les épinards et garnissez les bricks juste avant la cuisson.

Estimation pour 1 personne – 2 cigares
260 Calories
11 g Protéines
13 g Glucides
18 g Lipides
Fibres : environ 2 g par portion.
Ces valeurs sont approximatives, estimées avec 200 g de chèvre frais et 2 cuillères à soupe d'huile pour l'ensemble de la recette, répartie en 4 portions. Elles varient selon les marques utilisées et n'incluent pas l'accompagnement.

BON APPÉTIT