



Mini aumôn'yeps fêta-épinards

Entrée
Plat

45 min

Ingrédients (pour 30 à 40 mini aumôn'yeps) :

- 200 g de mix yep
- 500 ml d'eau
- 2 œufs
- 200 g d'épinards
- 200 g de fêta
- Huile d'olive
- 1 oignon
- Sel, poivre
- Origan, noix de muscade

Ustensiles

- Crêpière à blinis anti-adhérente diamètre 9 cm maxi
- 1 plaque à pâtisserie anti-adhérente

Garniture :

Laver, émincer l'oignon. Faire fondre les épinards et l'oignon à feu doux dans un peu d'huile d'olive et 1 à 2 c. à s. d'eau. Saler, poivrer, ajouter 1 à 2 pincées de noix de muscade et d'origan. Dès que l'eau des épinards est entièrement évaporée, émietter et ajouter la fêta. Mélanger et continuer d'assécher le mélange. Réserver. Préchauffer le four th.7 (210 °C).

Préparation des yeps :

Verser le mix yep dans un saladier. Battre légèrement les œufs, puis ajouter l'eau et le sel. Verser sur la préparation pour yeps et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse. Chauffer la crêpière à mini blinis, huiler légèrement. Déposer une petite louche de pâte et former une crêpe fine. Laisser cuire 1 à 2 minutes de chaque côté. Déposer la yep sur la plaque anti adhérente.

Préparation des aumôn'yeps :

Au centre de chaque mini yep, déposer une c. à c. du mélange fêta-épinards. Relever les bords de la yep pour former une aumônière et pincer entre le pouce et l'index pour fermer. Enfourner la plaque remplie des mini aumôn'yeps 10 à 15 minutes. Déguster aussitôt.

ASTUCES !

Vous pouvez huiler légèrement les aumôn'yeps à l'aide d'un pinceau, elles seront encore plus croustillantes !

Commandez en ligne ou consultez la liste de nos points de vente sur