



## TARTE AUX LÉGUMES SANS PÂTE !



30 min.



30 min.



3 - 4 pers.



### RÉALISÉ PAR

Michelle Gavin de Dynaform Lausanne

Michelle nous propose cette recette originale qui a fait le buzz sur FB et Instagram! Inspiration prise d'une recette donnée par une de ses clientes.

## INGRÉDIENTS

- 500g d'épinards frais
- 2 – 3 oignons
- 5 œufs entiers
- un peu de fromage râpé
- Persil plat haché grossièrement
- poivre de Cayenne ou d'Espelette, sel, poivre
- condiments de votre choix

## MARCHE À SUIVRE

Rincer 500g d'épinards frais et faites-les revenir dans une grande casserole 5 bonnes minutes.

Laissez-les égoutter le plus possible et pendant ce temps faites rissoler dans un peu d'huile d'olive 2-3 oignons nouveaux.

Ajoutez les épinards et des condiments et ou herbes à volonté : poivre de Cayenne, d'Espelette, sel, poivre etc.

Battez séparément 5 œufs entiers de manière à les rendre un peu mousseux et ajoutez un peu de fromage râpé, quantité variable selon votre apport calorique souhaité (max 2 dl toutefois).

J'ai mis une botte de persil plat coupé relativement grossièrement aux ciseaux, encore du poivre (eh oui j'adore).

Prenez un moule à gâteau pas trop grand et graissez-le avant d'y insérer les épinards de manière régulière puis ajoutez le mélange d'œufs/fromage/persil.

Enfournez à 200° pour 30 minutes à peine et dégustez tiède.

## ASTUCES DU CHEF

Vous pouvez utiliser d'autres légumes et voir même des champignons à votre goût!

Et bon appétit!