



Fatayer aux épinards

Valeurs nutritives par portion: protéines 1 g, lipides 4 g, glucides 5 g, 60 kcal

Végétarien

Plat principal

Fêtes

Une spécialité du Moyen-Orient farcie d'un mélange d'épinards et d'oignon relevé de sumac et de mélasse de grenade.

Ingrédients

Plat principal

Donne env. 42 pièces

Pâte

50 g de beurre

250 g de farine

1 dl d'eau, tiède

5 cl d'huile

½ cc de sel

un peu d'huile pour badigeonner
de farine pour abaisser

Farce

500 g d'épinards en branches
surgelés, à décongeler avant
utilisation

1 oignon

½ cc de sel

3 cl d'huile

1 cc de sumac (épice moulue), en
vente dans les épiceries fines

1 cs de mélasse de grenade, en
vente dans les épiceries
orientales

sel

poivre

huile pour frire

À vos tabliers!

Préparation: env. 80 minutes

Pour la pâte, faire fondre le beurre puis le laisser un peu tiédir et le verser dans une jatte avec le reste des ingrédients jusqu'au sel compris. Pétrir le tout en une pâte souple. Former une boule, la badigeonner d'un peu d'huile et la couvrir d'un torchon propre. Laisser reposer env. 25 min.

Pour la farce, bien égoutter les épinards. Emincer l'oignon. Mélanger le tout avec le sel, laisser dégorger puis presser pour éliminer toute l'eau. Assaisonner la farce avec l'huile, le sumac, la mélasse de grenade, du sel et du poivre.

Abaisser la pâte à env. 5 mm sur un peu de farine. Découper des disques d'env. 8,5 cm de Ø.

Répartir env. 2 cs de farce aux épinards au centre de chaque disque de pâte et presser légèrement la farce.

Pincer du bout des doigts le bord d'un disque de pâte pour former un angle et refermer jusqu'au centre pour couvrir la farce. Procéder de même en deux autres points de façon à obtenir un chausson triangulaire refermé sur le dessus. Bien sceller les bords. Façonner ainsi tous les disques de pâte.

Chauffer l'huile à env. 180 °C. Faire frire les chaussons par portions durant env. 5 min.

Recette: Katrin Klaus

Le p'tit truc

- Le sumac et la mélasse de grenade sont des ingrédients courants de la cuisine libanaise et turque. Vous en trouverez dans les magasins spécialisés. Sinon, le sumac peut être remplacé par du jus de citron.