

## *Tourte aux épinards, châtaignes et champignons grillés*

### **Ingrédients :**

- 1 sachet d'épinards bio en branches congelés
- Si tu es motivé, utilises des épinards frais.
- Dans les 2 cas, le mieux c'est de consommer du bio ou du local sans pesticides...
- 1 gros oignon jaune coupé en petits dés
- 1 paquet de champignons de Paris frais et bio ou 1 petits sachet congelé de champignons des bois
- 1 bocal de châtaignes bio
- 2 pâtes feuilletées bio
- 1 brique de 20cl de crème de soja ou de riz
- huile de coco ou huile d'olive
- 1 jaune d'œuf
- sel, poivre
- cannelle ou 4 épices

### **Recette :**

- Faire fondre tes épinards et les faire revenir avec de l'huile d'olive ou de coco.
- Tu fais griller des oignons coupés en petits morceaux, une fois qu'ils sont translucides, ajoutes les champignons (il y a des mélanges des bois congelés sympas).
- Quand ceci est grillé, ajoutes une boîte de châtaignes réduites en brisures.
- Saler, poivrer.
- Ajouter les épices de ton choix : cannelle ou 4 épices...
- Tout mélanger avec les épinards et ajouter une brique de crème de soja ou de riz.
- Faire chauffer le four à 200°.
- Étaler une pâte feuilletée dans un plat à tarte, verser la préparation et couvrir avec une 2ème pâte feuilletée.
- Enduire de jaune d'œuf pour que la tourte soit bien dorée en fin de cuisson.
- Faire cuire environ 30 à 40mn à 180°

*Bon appétit*

