



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Chaussons aux épinards

Avril



Ingrédients

Ingrédients pour 4 pers. :

Pour la farce :

- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 350 g d'épinards
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 50 g de noix de cajou
- 1 c.à.s. de jus de citron
- 2 c.à.s. d'origan
- 200 g d'alternative de fromage blanc à base de soja
- sel et poivre

Pour la pâte :

- 240 g de farine complète
- 160 g d'alternative de fromage blanc à base de soja
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- ½ c.à.c. de sel
- 2 c.à.c. de levure chimique

Pour le glaçage :

- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 3 c.à.s. de boisson de soja

Préparation

- Éplucher l'ail et l'oignon et les couper en petits dés.
- Laver soigneusement les épinards, les essuyer, éventuellement retirer les tiges dures et couper les épinards grossièrement avec un grand couteau.
- Verser l'huile dans une grande poêle et y faire revenir l'ail, l'oignon et les épinards jusqu'à ce que les épinards soient tombés.
- Pendant ce temps, hacher les noix de cajou et les ajouter aux épinards.
- Ajouter le jus de citron et l'origan et laisser refroidir.
- Préchauffer le four à 180 °C chaleur tournante et préparer la pâte. Pour cela, pétrir tous les ingrédients ensemble et les étaler au rouleau à pâtisserie sur une épaisseur de 1 à 2 mm.
- Découper 8 carrés d'environ 15-15 cm de côté.
- Incorporer l'alternative de fromage blanc au mélange d'épinards et assaisonner avec du sel et du poivre.
- Déposer 2 c.à.s. du mélange au milieu de chaque carré, plier les carrés en triangle et presser les côtés avec une fourchette.
- Déposer les chaussons aux épinards sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et les badigeonner du glaçage à base d'huile d'olive et de boisson de soja.
- Placer sur la grille centrale du four et faire cuire pendant environ 15-20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- Servir avec de l'houmous, du fromage blanc aux herbes et une salade colorée.



Astuce : Pour les personnes pressées, la recette fonctionne également avec de la pâte feuilletée du rayon frais. Les produits à base de soja peuvent être remplacés par du fromage blanc et du lait.

Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL bio & regional



45 min
+ 15 min au four



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Vegane Spinattaschen

Avril



Zutaten

Zutaten für 4 Personen:

Für die Füllung:

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 350 g Spinat
- 2 EL Olivenöl
- 50 g Cashewkerne
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Oregano
- 200 g Sojaquark
- Salz und Pfeffer

Für den Teig:

- 240 g Vollkornmehl
- 160 g Sojaquark
- 3 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- 2 TL Backpulver

Für die Glasur:

- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Sojadrink

Zubereitung

- Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Spinat gründlich waschen, trockenschleudern, evt. harte Stängel entfernen und mit einem großen Messer grob schneiden.
- Öl in eine große Pfanne geben und darin Knoblauch, Zwiebel und Spinat andünsten, bis der Spinat in sich zerfallen ist.
- Währenddessen Cashewkerne hacken und zum Spinat geben.
- Zitronensaft und Oregano hinzufügen und abkühlen lassen.
- Den Backofen vorheizen auf 180 °C Umluft und den Teig zubereiten. Dazu alle Zutaten miteinander verkneten und mit einem Nudelholz 1-2 mm dünn ausrollen.
- Daraus 8 etwa 15-15cm große Vierecke schneiden.
- Sojaquark unter die Spinatmischung rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Jeweils 2 EL der Mischung in die Mitte der Vierecke geben, Quadrate zu einem Dreieck falten und die Seiten mit einer Gabel festdrücken.
- Die Spinattaschen auf ein mit Backpapier beklebtes Backblech geben und mit der Glasur aus Olivenöl und Sojadrink bepinseln.
- Auf die mittlere Schiene des Ofens schieben und ca. 15-20 Minuten goldgelb backen.
- Mit Hummus, Kräuterquark und einem bunten Salat servieren.



Tip: Für Eilige funktioniert das Rezept auch mit Blätterteig aus der Kühltheke. Sojaquark und -drink können durch Quark und Milch ersetzt werden.

Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL bio & regional



45 Min
+ 15-20 Min im Ofen

