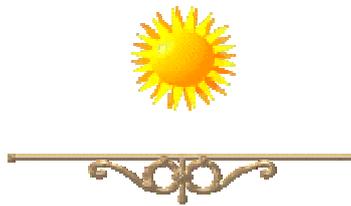


## Fiche recette 31

### Galettes d'épinards aux Oignons doux.

*(Plat végétarien)*. Préparation : 30 minutes - Cuisson : 30 minutes



#### Ingrédients pour 4 personnes.

8 grandes feuilles d'épinards, 200 g d'oignons, 30 g de beurre, 1 carotte, du thym émiété, 100 g de crème fraîche, 1 œuf, + 1 jaune d'œuf, du sel et du poivre, un peu de sauce tomate ou de ketchup.

#### Préparation & Cuisson.

Couper en brunoise 40 g de carottes, (couper en très petits morceaux). Blanchir les feuilles d'épinards. Dans une casserole, faire fondre les oignons dans du beurre puis ajouter le brunoise de carottes et le thym. Lier avec la crème et les œufs. Garnir de feuilles d'épinards le fond et les cotés de moules à tartelettes puis les remplir avec le mélange aux oignons. Refermer les feuilles d'épinards au dessus. Cuire sur fond d'eau, au bain-marie dans un four à 150°C ou pocher à la vapeur pendant 30 minutes. Renverser sur les assiettes, démouler et servir avec un peu de sauce tomate pour faire un contraste de couleurs.