



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Cake "Spanakópita" - Épinard & feta

Pour 4 personnes | Très facile

60 min | **1.84€** La portion (prix indicatif)



Suggestion pour pimper votre cake : n'hésitez pas à ajouter des grains de sésame dorés dans votre appareil à cake qui se marie parfaitement avec l'aneth et la feta.

Les ingrédients

- **300 g** de Épinard frais
- **150 g** de Farine de blé tout usage (T45 ou T55)
- **1 sachet** de Levure chimique
- **3 pièce** de Oeuf
- **125 ml** de Lait demi écrémé
- **100 ml** de Huile de tournesol
- **100 g** de Feta
- **100 g** de Emmental rapé

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 45 min



Attente : 0 min

- 1 Préchauffez votre four à 180°C en chaleur traditionnelle.
- 2 Faites décongeler 300 g d'épinards selon les instructions du paquet. Si l'épinard rend beaucoup d'eau une fois décongelé (cela dépend de la façon dont vous le faites décongeler), pressez-le entre vos mains pour enlever l'excédent d'eau.
- 3 Battez 3 œufs en omelette dans un saladier puis ajoutez 150 g de farine, 1 sachet de levure et une pincée de sel. Mélangez à peine.
- 4 Chauffez 125 ml de lait env. 30 sec au micro-onde s'il était au frais. Versez-le dans le

saladier avec 100 ml d'huile tout en mélangeant.
Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.

- 5 Ajoutez 100 de fromage rapé. Mélangez.

Facultatif : ajoutez l'équivalent de 2 càc d'aneth fraîche si vous le souhaitez ou ½ càc bien bombée d'aneth séchée.

- 6 Ajoutez l'épinard décongelé, un filet de jus de citron (facultatif mais conseillé pour relever le cake), et 100 g de feta en morceaux.
Mélangez.

- 7 Versez le tout dans un moule à cake (beurré ou non selon votre moule).

- 8 Enfournez entre 40 et 45 minutes, ou jusqu'à ce qu'une pointe de couteau plantée au centre ressorte propre.

Si le cake est cuit en surface mais pas à l'intérieur, recouvrez-le avec une feuille d'aluminium et poursuivez la cuisson.

- 9 Démoulez à la sortie du four et laissez-le refroidir sur une grille une dizaine de minutes.
Ce cake se mange aussi bien tiède que froid.