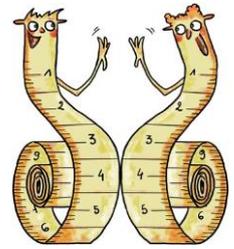


Le Musée à la maison

AMITIÉ

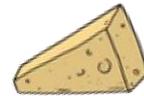


Devenir ami avec les légumes verts!

Biscuits Mous aux Épinards

I N G R É D I E N T S :

- x 300g d'épinards hachés surgelés (décongelés)
- x 1 tasse de lait entier
- x 1 œuf
- x 6 cuillères à soupe de parmesan râpé
- x 2 cuillères à soupe de farine
- x 1/4 de cuillère à café de poudre d'ail
- x 1/4 de cuillère à café de poudre d'oignon
- x pincée de sel et de poivre
- x une noix de beurre (pour graisser le plat)



U T E N S I L E S :

- x 2 bols
- x une tasse
- x une cuillère à soupe
- x une cuillère à café
- x un plat à four

C O M M E N T F A I R E :

- x Préchauffe le four à 180°C
- x Presse toute l'eau des épinard décongelés dans un bol (tu peux ensuite jeter l'eau verte)
- x Ajoute les épinards pressés aux autres ingrédients dans le second bol
- x Mélange les ingrédients et pétris-les jusqu'à l'obtention d'une pâte
- x Prends ensuite des petits morceaux de pâte et fais des boules de \pm 5 cm
- x Place les boules dans un plat de cuisson graissée

Mets-le au four pendant 20 min à 180°

Tu peux servir tes biscuits aux épinards avec un peu de fromage en plus.

Bon appétit!

É P I N A R D S ?

Les épinards sont très sains et utiles.
Ce légume vert est plein de fer, de calcium et de vitamines!

Les épinards renforcent les os et sont bons pour le cœur, les yeux et les muscles.

Un très bon ami!

