



5 15

## Pain farci aux épinards et feta

PORTIONS  
**de 4 à 6**

TEMPS DE PRÉPARATION  
**15 minutes**

TEMPS DE CUISSON  
**20 minutes**

### Information nutritionnelle

Par portion: 475 calories; protéines 19 g; matières grasses 33 g; glucides 29 g; fibres 2 g; fer 2 mg; calcium 269 mg; sodium 1145 mg

Véritable classique des potlucks et des partys en tous genres, l'incontournable pain farci est ici garni d'épinards et de fromage feta, pour le grand bonheur de nos papilles !

### Ingrédients



Bébés épinards 1 boîte de  
142 g



Fromage à la crème 1  
paquet de 250 g, ramolli



Feta 1 contenant de 200  
g, émiettée



Crème sure 125 ml (1/2  
tasse)



Pain baguette 1

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

### Prévoir aussi:

- 3 oignons verts hachés

### Facultatif:

- 1 paquet de pancetta cuite et coupée en dés de 175 g

### Préparation

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Dans un bol, mélanger les épinards avec le fromage à la crème, la feta, la crème sure, les oignons verts et, si désiré, la pancetta. Saler et poivrer.
- 3 Couper la partie supérieure de la baguette, puis retirer la mie au centre de la baguette. Garnir la baguette avec la préparation aux épinards et égaliser la surface.
- 4 Déposer la baguette sur une plaque de cuisson. Cuire au four de 20 à 25 minutes.