

5 15

# Trempepette aux épinards

PORTIONS

de 6 à 8

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

---

## Information nutritionnelle

Par portion (sans la miche): calories 297; protéines 5 g; matières grasses 28 g; glucides 9 g; fibres 2 g; fer 1 mg; calcium 126 mg; sodium 568 mg

---



Cette trempepette simple à préparer fera l'unanimité!

## Ingrédients

- 1 paquet d'épinards hachés surgelés de 500 g, décongelés
- 250 ml (1 tasse) de mayonnaise
- 1 contenant de crème sure de 250 ml
- 1 sachet de mélange pour soupe aux légumes de 40 g
- 1 miche de pain d'environ 450 g (facultatif)

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

---

---

## Préparation

- 1 Dans un bol, mélanger les épinards avec la mayonnaise, la crème sure et le mélange pour soupe aux légumes.
- 2 Si désiré, tailler la partie supérieure de la miche de pain sur l'épaisseur. Tailler la mie en cubes.
- 3 Garnir l'intérieur de la miche avec la préparation aux épinards.
- 4 Déguster avec les cubes de mie de pain ou avec des légumes.