



Tortilla Épinards & Pois Chiches

Recette Visuelle
par DAREBEE

 darebee.fr

4 tortillas
1 boîte - 240g de pois chiches
60g d'épinards surgelés
½ tasse - 100ml d'eau

AMÉLIORER : Ajoutez 1 cuillère à soupe
d'aneth séché.

2 PORTIONS

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 200°C (400°F). Mettez les pois chiches cuits et égouttés, les épinards surgelés, l'eau et l'aneth séché dans un mélangeur. Assaisonnez selon votre goût et mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène. Vous pouvez également utiliser un pilon à pommes de terre ou un mixeur plongeant.

2. Étalez le mélange sur une tortilla et pliez-la en deux.

3. Placez les tortillas pliées en une seule couche sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Cuisez au four pendant 5 minutes. Retournez les tortillas et enfournez encore 2 à 3 minutes.

4. Coupez chaque tortilla en deux et déposez sur une assiette.

1



2



3



4

