

Roulade au fromage et aux épinards

Ingrédients

Pour 4 personnes

papier sulfurisé pour la plaque

pâte:

700 g d'épinards

4 jaunes d'oeufs

sel

poivre du moulin

noix de muscade

3 cs de farine

4 blancs d'oeufs, battus en neige

farce:

250 g de séré mi-gras

150 g de fromage de montagne des Grisons, râpé

1 cs de persil, finement haché

sel

poivre

1 dl de crème entière, fouettée

½ cc de moutarde

2 cs de vinaigre de vin blanc ou balsamique blanc

3-4 cs d'huile de colza

sel

poivre

4 poignées de salade verte (feuille de chêne, lollo, roquette, par ex.)



Préparation

Préparation: 45 minutes

Prêt en 45 minutes

1. Pâte: blanchir les épinards 1-2 min dans l'eau bouillante, rincer à l'eau froide, égoutter. Essorer soigneusement, hacher finement. Mélanger avec les jaunes d'oeufs, assaisonner. Ajouter les blancs d'oeufs et la farine tamisée, incorporer.
2. Étaler la masse en un rectangle d'env. 1 cm d'épaisseur dans une plaque chemisée de papier sulfurisé, lisser.
3. Cuire env. 10 min au bas du four préchauffé à 200 °C. Démouler immédiatement sur un linge de cuisine propre, recouvrir avec la plaque, laisser refroidir.
4. Farce: mélanger le séré, le fromage et le persil, assaisonner. Incorporer la crème.
5. Décoller le papier sulfurisé de la pâte, couper celle-ci en deux. Tartiner de farce en laissant un bord de 1 cm, rouler. Couper en tranches de 1,5-2 cm d'épaisseur.

6. Mélanger la moutarde, le vinaigre et l'huile, assaisonner. Mélanger la salade et la sauce.
7. Dresser la salade et les tranches de roulade sur des assiettes.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 540 kcal; protéines: 31 g; lipides: 42 g; glucides: 10 g.