



#### SPANAKOPITA (FEUILLETÉ D'ÉPINARDS)

##### INGRÉDIENTS

8T DE BÉBÉS ÉPINARDS  
2 C À SOUPE DE BEURRE  
250GR DE FÊTA  
1 OIGNON COUPÉ FIN  
2 ŒUFS  
ZESTE DE 1 CITRON  
UNE PINCÉE DE MUSCADE  
POIVRE  
PÂTE FILO  
BEURRE

##### PRÉPARATION

CUIRE LES ÉPINARDS AVEC LE BEURRE ET POIVRER  
LAISSER ÉGOUTER TOUT EN REFROIDISSANT  
MÉLANGER DANS UN BOL LE FETA, LES ŒUFS, LE ZESTE, LA MUSCADE ET LE POIVRE  
ASSÉCHER LES ÉPINARDS CUIITS À L'AIDE DE PAPIER ABSORBANT  
COUPER LES GROSSIÈREMENT  
AJOUTER AU MÉLANGE DE FÊTA  
RÉSERVER  
BEURRER LES FEUILLES DE PATE FILO  
LES REPLIER DEUX FOIS SUR ELLE-MÊME DANS LE SENS DE LA LONGUEUR DE FACON À FORMER  
UNE LONGUE BANDE  
COUPER EN DEUX PARTIES  
DÉPOSER UNE BONNE CUIILLÈRE À SOUPE DE FARCE  
PLIER EN DIAGONAL DE FACON À FORMER UN TRIANGLE  
REPLIEZ-LE SUR LUI-MÊME SUR TOUTE LA LONGUEUR DE LA BANDE  
FAITE DE MÊME POUR CHAQUE CHAUSSON  
DÉPOSER SUR UNE PLAQUE AVEC PAPIER PARCHEMIN  
CUIRE À 350F DE 15-20 MIN  
OU CONGELER LES NON CUIITS ET AU MOMENT DE LES UTILISER PASSER LES DIRECTEMENT AU  
FOUR AVEC UNE CUISSON UN PEU PLUS LONGUE

*Bon appétit!*



#### SALADE GRECQUE

##### INGRÉDIENTS

PITAS ÉPAIS

1/2T DE PERSIL FRAIS

1 CONCOMBRE ÉPINÉ EN TRANCHE

2T DE TOMATES CERISES

1 OIGNON ROUGE ÉMINCÉ

1T DE FROMAGE FÊTA EN CUBE

1 BOITE D'ARTICHAUDS ÉGOUTTÉS

1/2T D'OLIVE NOIRE

VINAIGRETTE

1/2T D'HUILE

1/4T DE VINAIGRE DE VIN ROUGE

1 C À THÉ DE DIJON

POIVRE

½ C `THÉ D'ORIGAN

##### PRÉPARATION

DÉPOSER TOUS LES LÉGUMES ET LE FROMAGE DANS UN GRAND SALADIER PLAT

MÉLANGER TOUS LES INGRÉDIENTS DE LA VINAIGRETTE

ARROSER LA SALADE

RÉCHAUFFER LES PITAS AU FOUR QUELQUES MINUTES À 350F DIRECTEMENT SUR LA GRILLE

SERVIR ENSEMBLE LA SALADE ET LES PITAS

*Bon appétit !*



**GYRO AU POULET**

**INGRÉDIENTS**

2 POITRINES DE POULET  
1/2T DE VINAIGRETTE GRECQUE  
4 RADIS TRANCHÉS FINEMENT  
CONCOMBRE ÉPINÉ TRANCHÉ FINEMENT  
FEUILLES D'ÉPINARDS OU ROQUETTE  
TZADIKI  
PAIN NAAN

**PRÉPARATION**

MARINER LE POULET AVEC LA VINAIGRETTE AU MOINS 1 HEURE  
CUIRE LE POULET AU FOUR À 375F DURANT ENVIRON 45 MIN, DANS UN POÉLON OU AU BBQ  
UNE FOIS CUIT REFROIDIR  
COUPER LE POULET EN TRANCHES MINCES  
RÉPARTIR DU TZADIKI SUR LES PAINS NAANS  
AJOUTER LE POULET ET UN PEU DE CHAQUE LÉGUMES  
ROULER SUR LUI-MÊME ET SERVIR

*Bon appétit !*



#### SOUVLAKIS DE VIANDE HACHÉ

##### INGRÉDIENTS

1.5LB DE BŒUF HACHÉ  
1 PETIT OIGNON COUPÉ FINEMENT  
UNE POIGNÉ DE PERSIL FRAIS  
1 C À THÉ DE CUMIN  
1 C À THÉ DE CORIANDE  
¼ DE C À THÉ DE CHILI BROYÉ  
½ C À THÉ DE PAPRIKA  
¼ C À THÉ DE CANNELLE  
SEL ET POIVRE

##### PRÉPARATION

MÉLANGER TOUS LES INGRÉDIENTS ENSEMBLE  
FAÇONNER DES CYLINDRES DE VIANDE  
CUIRE AU FOUR 350F À MI-CUISSON  
PIQUER UNE BROCHETTE DE BOIS AU TRAVERS DANS LE SENS DE LA LONGUEUR  
FINIR DE GRILLER DANS UN POÉLON STRIÉ OU AU BBQ  
SERVIR AVEC PITA ET YOGOURT NATURE MÉLANGÉ AVEC ZESTE DE CITRON, PERSIL ET OIGNONS  
VERTS OU TZADIKI

*Bon appétit !*