



Domaine Le Pontet
Eveille votre palais

Galette de maïs aux épinard

Ingrédients pour 4 personnes

3 oignons

75gr d'huile de tournesol

250gr d'épinard haché

100gr de yoghourt nature

25gr d'huile tournesol

2 œufs

1 c à c rase de sel

½ sachet de poudre à lever

200gr de farine de maïs

50gr de farine blanche

200 gr de lait



Préparation : Couper finement les oignons et les faire suer dans l'huile, puis ajouter les épinards.

Mettre le tout dans un plat et bien mélanger en ajoutant le yoghourt, les 50gr d'huile, les œufs, le sel bien mélanger le tout.

Mettre la poudre à lever avec la farine blanche et incorporer au mélange précédent, puis ajouter la farine de maïs et le lait.

Huiler une plaque à gâteau de 35cm et étaler le mélange régulièrement.

Mettre au four préchauffé à 220 et enfourner 30mn.

Servir chaud ou froid, traditionnellement accompagner d'une salade ou avec de la féta.