

# *Alimentation* **& CANCER**

MA MAISON BIEN ÊTRE X MARIE MTH



**LIGUE CONTRE LE CANCER**

---

## INGRÉDIENTS

- 300g épinards hachés (environ)
- 3 oignons nouveaux ou rouges hachés
- Aneth haché / Persil haché ou deux herbes au choix
- Un bloque feta émiettée
- 2 œufs
- Pâte filo ou feuilles de brick
- 100gr de beurre
- Chapelure
- Graines de sésame noir
- Huile d'olive
- Sel, poivre, muscade râpée



---

## PREPARATION

- Dans une poêle, faire fondre les épinards avec un peu d'huile d'olive
- Ajouter les épinards dans un bol avec les 3 oignons nouveaux hachés, l'aneth, le persil, sel, poivre, muscade râpée, un filet d'huile d'olive, 200g de feta émiettée et 2 œufs
- Mélanger pour bien incorporer le tout
- Faire fondre le beurre
- Dans un plat à gratin ou moule à manqué, saupoudrer de chapelure sur le fond, puis ajouter deux feuilles de pâte filo et arroser de beurre fondu
- Disposer 3 autres feuilles avec la moitié de la pâte qui dépasse sur les côtés, arroser de beurre à nouveau, puis ajouter la garniture.
- Lisser la garniture, puis replier la pâte qui dépasse pour enrober grossièrement la garniture, arroser encore
- Froisser des feuilles de filo individuelles en boudins grossiers et les assembler sur le dessus en spirale jusqu'au centre
- Arroser de beurre, saupoudrer de graines de sésame.
- Cuire à 180°C pendant 30-40 min ou jusqu'à ce que ce soit doré partout
- Laisser reposer 15 min et servi



# Cake myrtille

ricotta miel

---

## INGRÉDIENTS

- 1 pot de ricotta
- 2cas de miel
- 300gr de myrtille
- 250gr de farine
- 150gr de beurre mou + pour le moule
- 125gr de sucre
- 125gr de poudre d'amande
- 4 œufs
- 1 sachet de poudre à lever
- quelques feuilles de basilic





# Cake myrtille

ricotta miel

---

## PREPARATION

- Préchauffez le four à 180
- Dans un saladier, fouettez le beurre et le sucre
- Rajoutez les œufs un à un
- Versez la poudre d'amande et la crème
- Rajoutez la levure et la farine
- Terminez par 250gr de myrtilles
- Mélangez bien puis versez dans un moule beurré
- Enfournez pour environ 45min
- Une fois le cake refroidi, mélangez la ricotta et le miel
- Recouvrez le cake de cette préparation et rajoutez en déco myrtilles et feuilles de basilic

