

Pitas aux épinards, feta, boeuf et pignons

Préparation 20 mn

Cuisson 20 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

200 g de viande boeuf hachée

3 c à s d'huile d'olive

1 oignon

1 c à c de cumin

3 bonnes poignées d'épinards frais

4 pitas

100 g de feta

50 g de pignons grillés à sec

Fleur de sel

Poivre

Dans une poêle faire revenir l'oignon pelé et émincé dans un peu d'huile d'olive, puis ajouter la viande et la cuire en mélangeant. Assaisonner avec la fleur de sel, du poivre et le cumin. Mélanger et réserver au chaud. Pendant la cuisson de la viande, dans une autre poêle faire tomber les épinards dans un peu d'huile en mélangeant, les assaisonner et les réserver.

Mettre les pitas sur une plaque à four. Sur chaque pita répartir les épinards, la viande et la feta émiettée. Arroser d'un léger filet d'huile sur le dessus. Passer les pitas au four préchauffé à 180° (j'ai mis chaleur tournante) et les retirer dès que la feta commence à dorer (5 mn environ suivant le four).

Disposition des pitas sur les assiettes, les arroser d'un filet d'huile, répartir les pignons grillés à sec sans matière grasse dans une poêle et parsemer de fleur de sel.

Ne surtout pas laisser les pitas trop longtemps au four pour ne pas dessécher l'ensemble, c'est d'ailleurs pour cette raison que j'ai mis un filet d'huile sur la viande avant cuisson.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>