

Canapés aux épinards et olives



2X1 personnes • Facile • Préparation 10 mn • Cuisson 4 mn



Ingrédients

- ✓ 6 tranches de **Pain tranché Loprofin**
- ✓ 150 g d'épinards
- ✓ 2 gousses d'ail hachées
- ✓ Un filet d'huile d'olive
- ✓ Sel
- ✓ 1 c. à café de vinaigre
- ✓ 3 c. à soupe de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ 1 c. à soupe d'huile de tournesol
- ✓ 12 olives noires, finement hachées
- ✓ 1 c. à café d'origan



Préparation

Pâte d'épinards: Verser l'huile d'olive dans une poêle à frire, ajouter les épinards et une gousse d'ail hachée. Saler et faire revenir pendant 3 à 4 mn. Retirer le mélange de la poêle, laisser refroidir légèrement, puis hacher finement le tout et ajouter quelques gouttes de vinaigre.

Tapenade d'olives: Dans un récipient séparé, ajouter le **Substitut d'œuf Loprofin**, une gousse d'ail, du sel et l'huile de tournesol. Mixer le tout pendant 1 mn jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse.

Ajouter les olives noires, l'huile d'olive et $\frac{1}{4}$ de c. à café d'origan, et mixer le tout pour obtenir une pâte.

Faire griller les tranches de **Pain tranché Loprofin** puis retirer la croûte de chaque tranche. Étaler la pâte d'épinards sur la moitié des tranches et la tapenade d'olives sur l'autre moitié.

Pour une portion	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
	297 kcal	1,85 g	79 mg	103 mg	32 mg	135 mg	109 mg	67 mg
		4 parts	4 parts	3 parts	2 ³ / ₄ parts	4 ¹ / ₃ parts		

Plats

Loprofin