



**Les Jardiniers du Val
d'Authion**

Notre site : lesjardiniersduvaldauthion.fr

feuilletés aux légumes

Ingrédients :

courgettes, carottes, épinard, oignons , ail

réalisation :

Râper les courgettes , les carottes et émincer les épinards.

Faire revenir ensemble les légumes avec des oignons et l'ail.

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7). Découper 12 rectangles de pâte pour faire des petits paniers que vous remplirez avec un peu de légumes cuit.

Arroser tous les feuilletés d'huile d'olive, saler, poivrer.

Enfourner pour 20 minutes de cuisson.