

Pain farci aux épinards

Portions : 16

10 onces d'épinards surgelés, décongelés et hachés

8 onces de fromage à la crème, allégé ou écrémé, ramolli

½ tasse d'oignon haché

½ tasse de carotte hachée

2 c. à soupe de lait écrémé

2 c. à soupe de jus de citron

1/8 c. à thé de poivre

1 miche de pain de ménage

Paprika (facultatif)

Égouttez les épinards en pressant avec le dos d'une spatule, à fin d'en retirer le maximum de liquide.

Dans un bol, mélangez les épinards et les autres ingrédients.

Couvrez d'une pellicule de plastique.

Réfrigérez une nuit entière.

Retirez la calotte de la miche.

Retirez la mie à l'intérieur de la miche, en laissant 1 pouce tout autour.

Coupez en bouchées la calotte et la retirée.

Remplissez la cavité de la miche de la préparation aux épinards.

Saupoudrez de paprika.

Servez en trempette avec les bouchées de pain.