



Concours «Régalez-vous au bureau avec les huiles d'olive, bons petits plats à emporter»

Cookies aux légumes et huile d'olive

Recette proposée par :

Framboize du blog www.framboizeinthekitchen.com

«Une idée pour faire manger des légumes aux enfants, et aussi pour que les grands se régalent ...

Une fois la recette trouvée, je pense que l'on peut l'adapter avec toutes sortes de légumes.

Pour cette première recette, j'ai opté pour des légumes classiques, histoire de ne pas se brusquer dans nos habitudes alimentaires.

Parce que ici Cookie c'est plutôt avec du chocolat en vrai... :))»

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 40 min

Ingrédients pour 15 cookies :

- 250g de farine
- **70g d'huile d'olive goût intense**
- 30g de tomates séchées
- 45g de feuilles d'épinards
- 30g de parmesan
- 1 noisette de beurre
- 1 oeuf
- Sel, poivre du moulin
- Paprika

Préparation :

- Lavez et séchez les épinards.
- Dans une poêle, faire revenir 3 min les épinards avec une noisette de beurre.
- Laissez les refroidir un peu, et coupez les assez finement pour qu'ils se mélangent bien dans la pâte à cookies.
- Hachez les tomates séchées.
- Dans un saladier, mélangez tous vos ingrédients : l'oeuf, l'huile d'olive, le sel, le poivre, le paprika et les tomates séchées.
- Incorporez les épinards.
- Ajoutez le parmesan rapé. Mélangez à la cuillère.
- Versez petit à petit la farine dans votre mélange. S'il vous semble trop sec, vous pouvez ajouter 1 cuillère à soupe d'eau.
- Préchauffez votre four à 140°C. Sur une plaque, posez une feuille de papier cuisson.
- A l'aide d'une cuillère creuse (je me sers de ma cuillère à boule de glace, comme ça mes





Concours «Régalez-vous au bureau avec les huiles d'olive, bons petits plats à emporter»

Cookies aux légumes et huile d'olive (suite)

cookies ont tous la même taille...Pour la cuisson plus les cookies ont le même poids mieux c'est) faites des boules de même taille que vous disposez sur votre plaque de cuisson.

- Écrasez vos boules de pâte, légèrement, afin que cela prenne la forme de cookies.
- Enfouez vos cookies pendant 40min.
- Vous pouvez déguster vos cookies de légumes chauds ou froids. Ils se conservent très bien dans une boîte hermétique avec un morceau de sucre qui absorbera l'humidité. Vos cookies resteront croquants.