



# Coupelle d'œuf aux épinards et pois chiches croustillants



**Temps de préparation**

< 30 min



**Difficulté**

Facile



## Ingrédients

huile d'olive  
1 tranche de pain complet (grande)  
1 poignée d'épinards frais  
1 cuillère à soupe de fromage aux herbes  
1 œuf  
1 boîte de pois chiches (égouttés)  
1 cuillère à soupe graines de tournesol  
1 pincée paprika en poudre  
1 pincée de cumin en poudre  
sel et poivre

### **Extra pour la boîte à tartines**

1 pomme  
céleri (bâtonnets)  
carotte (bâtonnets)

## Méthode de préparation

- 1.** Préchauffez le four à 180 °C et huilez un petit plat ou un moule à muffin.
- 2.** Aplatissez légèrement la tranche de pain à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Placez-la délicatement dans le moule pour former une coupelle.
- 3.** Faites revenir rapidement les épinards dans une poêle jusqu'à ce qu'ils tombent. Pressez-les bien pour retirer l'excès d'eau, hachez-les et mélangez-les avec le fromage aux herbes. Déposez ce mélange au fond de la coupelle en pain.
- 4.** Cassez l'œuf au centre. Salez et poivrez. Enfournez pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le blanc soit pris et que le pain soit bien doré et croustillant.



- 5.** Rincez les pois chiches, séchez-les soigneusement et mélangez-les avec les graines de tournesol, le paprika, le cumin, un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre. Faites-les griller dans une poêle sèche ou au four jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants.
- 6.** Laissez tout refroidir complètement avant de disposer la coupelle, les pois chiches, la pomme et les légumes dans la boîte à tartines.