

4 février 2008

Pain de saumon et féta aux légumes et aux flocons d'avoine



(pour 6)

*1 petit oignon hâché
2 cs d'huile d'olive
450 g d'épinards, décongelés et égouttés
150 g de féta de brebis émiettée
6 carottes, coupées en julienne
50 g de tomates séchées en dés
saumon en boîte (environ 650 g)
150 g de flocons d'avoine*

Préchauffez le four à 200 C. Huilez un moule à cake à l'aide d'un spray d'huile. Faites revenir l'oignon dans une poêle puis ajoutez les épinards et cuisez 2 à 3 minutes. Retirez de la poêle puis laissez refroidir complètement avant d'y mélanger la féta.

Huilez légèrement une autre poêle avec le spray d'huile puis faites cuire les carottes jusqu'à ce qu'elles soient tendres (vous pouvez également effectuer cette étape au microondes).

Dans un saladier, mélangez les tomates, le saumon et les flocons d'avoine. Déposez 2/3 du mélange au fond du moule en pressant bien. Ajoutez les carottes en une couche, puis le mélange d'épinards. Terminez avec le reste du mélange au saumon.

Faites cuire environ 30 minutes puis laissez refroidir 5 à 10 minutes avant de servir avec un coulis de tomates.

Source : Recette adaptée de *Recipes for IBS* d'Ashley Koff