

Roulades aux épinards (pour les nuls)

(pour 16 pièces, soit 2 personnes)

1. Présentation

Recette vraiment simple et vite réalisée. Peu d'ingrédients, peu de travail. Les roulades peuvent aussi se manger froides.

2. Ingrédients

Pâte feuilletée déjà abaissée (rectangulaire, p.ex. Leisi ou Jowa Migros) 1 rouleau (320 g)
Épinards surgelés en portion (à la crème ou pas) 250 g
Jambon cru ou jambon de parme
(ou rebibes, ça ne change quasiment rien et ça permet d'économiser) 16 tranches (env. 150 g)
Jaune d'oeuf 1

3. Préparation

3.1. Préliminaires

- Casser l'*œuf* et n'en conserver que le jaune dans un bol ou un verre.
- Décongeler les *épinards* au micro-ondes.
- Couper le rectangle de *pâte feuilletée* en 2x8 petits rectangles. On peut aussi préférer des roulades plus larges et donc couper 2x7 ou même 2x6 rectangles.
- Mettre du papier cuisson sur la plaque du four (pas nécessaire d'en acheter spécialement, car on trouve ce papier avec la pâte feuilletée de la Migros).

3.2. Confection

- Sur une planche de cuisine, disposer un des rectangles de pâte (ou deux l'un à côté de l'autre si la planche est suffisamment grande).
- Déposer une tranche de jambon cru longitudinalement au rectangle de pâte. Faire dépasser du rectangle est une excellente idée car le jambon y sera croustillant. Selon la quantité de jambon qui reste, on peut très bien utiliser une demi-tranche.
- Déposer une cuillère à soupe d'épinards sur le haut du rectangle de pâte, et l'étaler sur la moitié supérieure. Si on évite de déposer des épinards en bas du rectangle, c'est parce que lorsque l'on roulera le tout (de haut en bas), les épinards vont s'y répandre.
- Rouler de haut en bas sans trop appuyer. Ne pas faire sortir trop d'épinards sur les côtés et encore moins sur le dessous de la roulade.
- Déposer les rouleaux sur le papier cuisson de la plaque. Il vaut mieux mettre l'endroit où se ferme la roulade en-dessous, car sinon à la cuisson les roulades pourraient s'ouvrir.
- Badigeonner les roulades, y compris le jambon qui dépasse, avec le jaune d'oeuf.

3.3. Cuisson

- Préchauffer le four à 150°. Y faire cuire les roulades. Apparemment le résultat est meilleur si l'on fait cuire assez longtemps à température moyenne, p.ex. 150°, qu'en 10 minutes à 200-250°.

4. Service

Aucun accompagnement nécessaire. Les roulades comprennent déjà viande et légumes. Une salade serait un bon choix.