



Pâté aux épinards et millet

INGRÉDIENTS :

1 c. table d'huile

1 gousse d'ail

½ tasse de millet non cuit

1 paquet de 300 gr d'épinards hachés

1 boîte de bouillon de bœuf condensé

1 boîte d'eau

1 lb de bœuf haché

2 c. thé d'herbes de Provence

Poivre

2 fonds de tarte non cuits

2 c. table de parmesan

1 tasse de fromage râpé

Préchauffer le four à 350°

Dans un grand poêlon, chauffer l'huile et cuire l'oignon 5 minutes. Ajouter le millet et l'ail. Cuire 2 minutes.

Ajouter les épinards, le bouillon, l'eau, le bœuf haché, les herbes et le poivre.

Couvrir et laisser mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que le millet soit cuit.

Répartir dans les fonds de tartes. Saupoudrer avec le fromage.

Cuire au four 30 minutes et servir.

Peut se congeler.