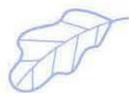




# Trempe chaude fromagée aux artichauts et épinards

TRISCUIT et P'TIT QUÉBEC



## Ingrédients

1 ½ tasse de fromage **P'tit Québec** cheddar moyen râpé, divisé

Craquelins **Triscuit** Mince croquants Parmesan et ail

1 boîte (398 mL) de cœurs d'artichauts, bien égouttés, hachés

1 paquet (300 g) d'épinards surgelés, dégelés, égouttés et asséchés

1 contenant (250 g) de fromage à la crème ramolli

¾ tasse de mayonnaise

2 gousses d'ail, émincées

### Information alimentaire

#### Par portion :

210 Calories, 12 g Lipides, 3 g Saturés, 15 mg Cholestérol, 270 mg Sodium, 22 g Glucides, 4 g Fibres, 1g Sucres, 5 g Protéines, 6 %DV Calcium, 9 %DV Fer, 6 %DV Potassium, 6 %DV Vitamine A, 4 %DV Vitamine C



## Trempe chaude fromagée aux artichauts et épinards

TRISCUIT et P'TIT QUÉBEC

Temps de préparation : 10 min Temps total : 35 min

Donne 3 ½ tasses ou 28 portions de 2 cuil. à soupe (30 mL) de trempe et 15 craquelins chacune

## Préparation

Faire chauffer le four à 375°F.

Combiner tous les ingrédients à l'exception du fromage et des craquelins.

Réserver ¼ de tasse de fromage. Incorporer le reste du fromage au mélange d'artichauts et bien mélanger.

Verser dans un plat allant au four d'une capacité de 1 litre; saupoudrer le fromage réservé.

Cuire au four de 20 à 25 min ou jusqu'à ce que la trempe soit bien chaude.

Servir avec les craquelins.

## Astuce

Pour de meilleurs résultats, bien égoutter les artichauts et presser les épinards pour en retirer le plus de liquide possible avant de les ajouter au reste des ingrédients.

## Un petit plus

Personnalisez votre trempe en y incorporant un des ingrédients suivants avant de la verser dans le plat de cuisson :

- ½ tasse de poivrons rouges rôtis hachés
- ½ tasse de tomates séchées au soleil, dans l'huile, égouttées
- 1 cuil. à thé de basilic séché
- 1 cuil. à soupe de sauce Sriracha (sauce chili piquante)
- 3 oignons verts hachés
- ½ tasse de noisettes rôties, hachées

## Reste de trempe

Les restes de trempe se conservent jusqu'à 3 jours au réfrigérateur. Pour réchauffer, mettre la trempe dans un bol allant au micro-ondes et faire chauffer à puissance maximale pendant 30 sec.; mélanger. Poursuivre 30 secondes à la fois jusqu'à ce que la trempe soit bien chaude. La trempe peut aussi être utilisée comme garniture sur des poitrines de poulet. Mettre 2 cuil. à soupe de trempe sur chaque suprême de poitrine de poulet puis cuire au four à 350°F pendant 18 à 20 min ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

