

SAMOUSSAS

AUX LEGUMES



4 PERS.



ECONOMIQUE



FACILE



INGREDIENTS



10 feuilles
de brick



1 courgette



1 carotte



un peu de
curry



20cl de crème
fraîche



de l'huile
d'olive



sel & poivre



PREPARATION

- 1 Laver, éplucher et raper les légumes
- 2 Faire revenir les légumes dans un peu d'huile d'olive. Saler et poivrer
- 3 Laisser cuire 5min à feu doux
- 4 Attendre que la farce refroidisse avant de faire les samoussas

Pour le pliage :

Rendez-vous sur : <http://www.pratique.fr/comment-plier-samoussa.html>

Pour la cuisson :



A la poêle

Mettre de l'huile dans votre poêle et faire frire les samoussas



Au four

Mettre les samoussas dans un plat adapté. Faire cuire 10min de chaque côté à 200°

Envie de partager vos talents culinaire ?

Envoyez-nous votre recette à l'adresse mail : com@ekosystem.com
Elle sera publiée dans une newsletter !

Condition de publication : les ingrédients principaux doivent figurer chez Eko-syst'm