



SAMOUSSA THON ET BOURSIN

 30 minutes 12 portions

INGRÉDIENTS

- 170 grammes de feuille de brick, cuite à sec sans matière grasse
- 1 boîte moyenne de thon, au naturel, appertisé, égoutté [140 g]
- 150 grammes de spécialité fromagère non affinée environ 25% MG, type fromage en barquette à tartiner ou coque fromagère
- 1 unité grande d'oignon, cru [205 g]
- 1 unité moyenne d'échalote, crue [26 g]
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 100 grammes de curry, poudre
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 4 portions grandes de salade verte, crue, sans assaisonnement [240 g]
- 40 grammes de vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire préchauffer le four à 220°C [thermostat 7]
- 2° Émincer finement l'ail, l'oignon et l'échalote et faire revenir dans 1 cuillère à café d'huile d'olive.
- 3° Pendant ce temps, égoutter et émietter le thon.
- 4° Dans un petit saladier, mélanger l'ail, l'oignon et l'échalote au thon émietté. Ajouter la cuillère à café de curry.
- 5° Ajouter le boursin cuisine pour lier le tout et bien mélanger. Couper 6 feuilles de brick en 2, poser une bonne cuillère à café de mélange au thon à l'extrémité et replier comme indiqué sur l'emballage des bricks.
- 6° Passer les bricks au four 15 minutes en les retournant au bout de 10 minutes. Mangez le tout accompagné de crudités assaisonnées.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [90 g]	% AR
ÉNERGIE	159 kcal	143 kcal	7 %
PROTÉINES	7 g	6 g	13 %
GLUCIDES	16 g	14 g	5 %
SUCRES	2 g	2 g	2 %
LIPIDES	5 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	5 g	22 %
SODIUM	110 mg	99 mg	4 %