



SAMOSSAS AUX ÉPINARDS ET FETA

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 68 grammes de khatfa feuille de brick (4feuilles)
- 400 grammes d'épinard, cru
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (7 g)
- 40 grammes de feta AOP
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Rincer les pousses d'épinards et les essorer soigneusement.
- 2° Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, ajouter l'ail en chemise et les pousses d'épinards et les faire cuire jusqu'à ce qu'elles aient rendu toute leur eau.
- 3° Couper la feta en petits dés, les incorporer aux épinards. Saler et poivrer.
- 4° Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- 5° Couper chaque feuille de brick en deux. Rabattre l'arrondi vers l'intérieur. Déposer un peu de farce sur un coin de la feuille, plier en enfermant la farce et rabattre plusieurs fois le triangle sur lui-même. Fermer en rentrant le dernier morceau de pâte à l'intérieur du triangle.
- 6° Former ainsi 8 samosas et les badigeonner de beurre fondu. Enfourner pour 20 min.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (133 g)	% AR
ÉNERGIE	77 kcal	102 kcal	5 %
PROTÉINES	4 g	5 g	11 %
GLUCIDES	10 g	13 g	5 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	4 g	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	12 %
SODIUM	286 mg	379 mg	16 %