Justine
Diététicien · 629505150

SAMOUSSAS AUX LÉGUMES

4 portions

INGRÉDIENTS

- 85 grammes de feuille de brick, cuite à sec sans matière grasse (6 feuilles)
- 700 grammes de légumes, mélange surgelé, crus
- 1 unité moyenne d'oignon, cru (115 g)
- 10 grammes de pâte de curry Tikka Massala
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Dans une sauteuse, faites dorer l'oignon avec l'huile. Ajoutez les légumes, 15 cl d'eau et le curry, salez et poivrez.
2° Couvrez et laissez mijoter 12 min à feu doux, en découvrant à la fin.
3° Coupez les feuilles de riz en 3 verticalement. Déposez 1 c. à soupe de garniture au bas de chaque feuille. Repliez-la sur la garniture pour former un triangle.
4° Faites dorer 3 min par lots dans l'huile bien chaude.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (233 g)	% AR
ÉNERGIE	106 kcal	246 kcal	12 %
PROTÉINES	2 g	6 g	12 %
GLUCIDES	13 g	29 g	11 %
SUCRES	2 g	5 g	6 %
LIPIDES	5 g	11 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	9 g	37 %
SODIUM	34 mg	80 mg	3 %