

SAMOUSSAS ÉPINARD, FETA ET AMANDES GRILLÉES

Délicieux en apéritif ou en entrée avec une salade, ces petits triangles croustillants se déclinent à volonté, farcis au bœuf, poulet, œufs ou au thon. Je vous propose ici une recette healthy à base d'épinards et feta et amandes, dont le petit goût de grillé et le croustillant font toute la différence dans cette recette ! Les feuilles de brick, plus légères qu'une pâte feuilletée ou brisée, permettent de se faire plaisir tout en surveillant sa ligne.

 20 minutes 40 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de feuille de brick, cuite à sec sans matière grasse
- 400 grammes d'épinard, bouilli/cuit à l'eau
- 100 grammes d'amande effilées
- 1 portion moyenne d'oignon jaune, cru (100 g)
- 40 grammes de feta AOP
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 5 grammes de herbes de Provence, séchées

MODE DE PRÉPARATION

1° Etaler les amandes effilées sur une plaque et les faire griller légèrement 15 minutes à 180 °. Dans une poêle, faire dorer l'oignon émincé dans l'huile d'olive. Saler, poivrer, ajouter le thym/zaatar. Ajouter les épinards et faire cuire 10 minutes puis laisser refroidir. Ajouter les amandes grillées et la feta émiettée. Sur une planche, étaler une feuille de brick, rogner les bords, coupe en 4 bandes de façon obtenir de bandes les plus rectilignes possible, sans pour autant gâcher trop de feuille de brick. Disposer une grosse cuillère de farce (voir photo ci-dessus), puis ramener la pointe de la feuille sur la farce de façon à commencer une forme de triangle, puis continuer le pliage en pliant d'un bord à l'autre à chaque tour. En fin de bande, enfoncer le dernier bout de brick dans le pli du samoussa. Déposer dans une assiette couverte d'un torchon. Continuer ainsi les pliages jusqu'à épuisement de la farce. Badigeonner d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau et cuire au four à 200 ° pendant 15 à 20 minutes. Bon à savoir Les feuilles de brick sèchent très vite, il est donc important de les sortir au fur et à mesure de leur paquet. De même, un fois votre samoussa plié, le placer dans une assiette couverte d'un torchon et huiler au dernier moment.

2° Étaler les amandes effilées sur une plaque et les faire griller légèrement 15 minutes à 180 °. Dans une poêle, faire dorer l'oignon émincé dans l'huile d'olive. Saler, poivrer, ajouter le thym/zaatar. Ajouter les épinards et faire cuire 10 minutes puis laisser refroidir. Ajouter les amandes grillées et la feta émiettée. Sur une planche, étaler une feuille de brick, rogner les bords, coupe en 4 bandes de façon obtenir de bandes les plus rectilignes possible, sans pour autant gâcher trop de feuille de brick. Disposer une grosse cuillère de farce [voir photo ci-dessus], puis ramener la pointe de la feuille sur la farce de façon à commencer une forme de triangle, puis continuer le pliage en pliant d'un bord à l'autre à chaque tour. En fin de bande, enfoncer le dernier bout de brick dans le pli du samoussa. Déposer dans une assiette couverte d'un torchon. Continuer ainsi les pliages jusqu'à épuisement de la farce. Badigeonner d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau et cuire au four à 200 ° pendant 15 à 20 minutes. Bon à savoir Les feuilles de brick sèchent très vite, il est donc important de les sortir au fur et à mesure de leur paquet. De même, un fois votre samoussa plié, le placer dans une assiette couverte d'un torchon et huiler au dernier moment.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (191 g)	% AR
ÉNERGIE	189 kcal	362 kcal	18 %
PROTÉINES	6 g	12 g	25 %
GLUCIDES	13 g	26 g	10 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	12 g	22 g	31 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	5 g	22 %
SODIUM	55 mg	105 mg	4 %