Welter Ketty
Diététicien · 499502177

SAMOSSAS DE POMME AUX ÉPICES

Découvrez cette nouvelle façon de consommer des pommes.

20 minutes
30 minutes
8 portions

INGRÉDIENTS

- 2 pommes
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 4 feuilles de brick
- 8 c. à soupe de crème épaisse à 4%
- 2 c. à café de margarine à 60%
- 2 c. à soupe d'édulcorant en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1/4 de c. à café d'anis vert en poudre
- 1/4 de c. à café de cannelle en poudre

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffez le four à 200°C (th. 6-7)
2° Pelez les pommes, les râper avec une grilles à gros trous. Mettez le râpé dans un récipient, arrosez de jus de citron, saupoudrez d'édulcorant, de sucre vanillé et d'épices. Bien mélanger.
3° Coupez les feuilles de brick en deux puis rabattre le bord arrondi des demi-feuilles sur le bord découpé. Déposez une cuillère de râpé à l'extrémité de la bande de pâte. Nappez d'une cuillère de crème. Rabattez un des coins de l'extrémité sur la farce pour former un triangle, puis rabattez le triangle autant de fois que nécessaire. Rentrez l'extrémité de la feuille de brick pour maintenir la tringle fermé.
4° A l'aide d'un pinceau, badigeonner les samossas de margarine fondue. Les disposer sur une plaque antiadhésive et enfournez pour 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Servez chaud ou tiède

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (91 g)	% AR
ÉNERGIE	47 kcal	43 kcal	2 %
PROTÉINES	1 g	1 g	2 %
GLUCIDES	14 g	13 g	5 %
SUCRES	9 g	8 g	9 %
LIPIDES	3 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	7 %
SODIUM	23 mg	21 mg	1 %