



MANGEONS
de saison

SAMOUSSAS AUX LÉGUMES

(d'après le site tomatesansgraines.fr)

POUR 16 SAMOUSSAS

INGRÉDIENTS

CHOU PLAT (180 G)

UN NAVET (115 G)

3 CAROTTES (135 G)

90 G DE MAÏS EN CONSERVE

UN BOUQUET DE PERSIL

2 BONNES CUIL. À SOUPE DE
PURÉE DE CACAHUÈTE

2 CUIL. À SOUPE DE SAUCE
TAMARI OU SAUCE SOJA

8 FEUILLES DE BRICK

SEL, POIVRE BLANC

HUILE D'OLIVE

Émincer le chou. Le faire blanchir 2 ou 3 min dans de l'eau bouillante. Râper les carottes et le navet.

Faire revenir le chou, le navet, les carottes et le maïs, pendant 8 à 10 min dans un peu d'huile d'olive. Retirer du feu.

Délayer la purée de cacahuète dans la sauce Tamari (ou sauce soja) et ajouter le mélange aux légumes. Bien mélanger. Ajouter le persil ciselé. Poivrer et ajouter un peu de sel si nécessaire (la sauce soja étant déjà très salée).

Laisser un peu refroidir et réaliser les samoussas selon le schéma de pliage.

CUISSON (2 options)

Au four, en badigeonnant légèrement les samoussas d'huile d'olive, et en les retournant à mi-cuisson pour faire dorer l'autre côté.

À la poêle, dans de l'huile, en les faisant cuire quelques minutes de chaque côté.

À la fin des deux types de cuisson, déposer les samoussas sur du papier absorbant et les déguster chauds.



BOURGES

SUITE >



SAMOUSSAS AUX LÉGUMES

METHODE DE PLIAGE DES SAMOUSSAS

