

SAMOUSSAS THON & POMMES DE TERRE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 7 feuilles de bricks
- Pommes de terre 500g (pesées avec la peau)
- Thon en conserve 50g égoutté
- Emmental râpé 35g
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon (= 80g)
- Cumin moulu 1/3 càc
- Curry 1/3 càc
- Poivre
- Basilic, persil ou coriandre
- Huile de tournesol ou olive 100 mL

Astuces :

Pour une cuisson plus saine, les cuire au four pendant 15 minutes à 200°C.

Préparation : 30 minutes | Cuisson : 40 minutes
Pour 14 samoussas

1. Dans une casserole : faire bouillir de l'eau et faire cuire les pommes de terre environ 30 minutes.
2. En attendant, dans une casserole, faire cuire l'ail et l'oignon émincé finement à feu doux pendant 15 minutes avec 2 càs d'huile ; ils doivent être bien fondants.
3. Quand les pommes de terre sont cuites, les égoutter, enlever la peau et les écraser finement (ils ne doit pas rester de morceaux).
4. Ajouter l'emmental, le thon égoutté, l'ail et l'oignon cuits, les épices, les herbes aromatiques et mélanger le tout.
5. Sortir une feuille de brick : la couper en 2 et ne garder qu'une seule moitié. Garnir les samoussas (la technique de pliage est décrite sur l'emballage des feuilles de brick).
6. Dans une poêle : faire chauffer l'huile. Quand l'huile est bien chaude, faire cuire les samoussas des 2 côtés. Ils doivent être dorés sur chaque face.
7. Une fois cuits, les déposer sur du papier absorbants 1 minute et servir directement.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr