



DÉFI ALIMENTATION



SAMOSSAS DE BLETTE, CHÈVRE ET MIEL



Pour 8 personnes



45' préparation et 15' cuisson



Coût* : 5,9 €
soit 0,70€/pers

LES INGRÉDIENTS

- 900 g de blettes fraîches
- 1 bûche de chèvre
- 16 bandes de feuille de brick
- 1 oignon
- 5 gousses d'ail
- 2 c-à-c de miel
- 4 c-à-s d'huile
- 1/4 c-à-c de cumin
- piment, sel poivre à convenance

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Source de fibres.
Peu calorique.



LA PRÉPARATION

Nettoyer les blettes à l'eau et **séparer** les feuilles, puis **séparer** les côtes blanches du vert des feuilles. Émincer les côtes finement, l'oignon et l'ail. **Four préchauffé** à 190°C. **Verser** un filet d'huile d'olive dans le wok et **faire revenir** le mélange côtes de blettes, oignon et ail. **Ajouter** le vert des feuilles émincées quand les côtes sont tendres. **Ajouter** les épices, le miel et la bûche de chèvre émiettée. **Faire cuire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène. **Découper** les feuilles de brick rondes en leur milieu et plier chaque moitié pour former un rectangle, si les feuilles sont rectangulaires former des bandes d'une largeur de 10 cm environ.

Déposer une cuillère à soupe de la préparation au bout du rectangle et **commencer le pliage** en suivant les consignes. **Fermer en badigeonnant** le bord de la pâte avec le pinceau et l'huile d'olive. **Mettre à dorer** au four pendant 15 minutes.

Servir chaud!

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte