

Samoussas végétariens

Valeurs nutritionnelles : Protéines : 3g ; Lipides : 4g ; Glucides : 18g

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 6 feuilles de bricks
- 1 carotte
- 1 poivron
- 25g de lentilles corail (sèches)
- 1 petit oignon
- $\frac{1}{2}$ cube de bouillon aux légumes
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à c. de garam massala
- 1 c. à c. de sel de céleri
- 1 c. à c. de coriandre
- 2 c. à s. d'huile d'olive



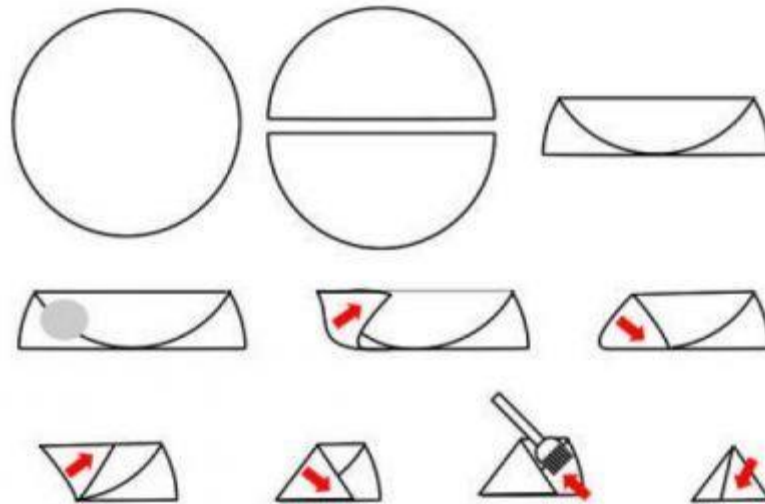
Étapes :

1. Mélanger l'ensemble des épices, des herbes et du sel dans un récipient.
2. Faire chauffer dans une casserole les lentilles corail dans 3 fois leur volume d'eau pendant environ 6 minutes.
3. Pendant ce temps, faire revenir légèrement l'ail haché, l'oignon, le poivron et la carotte lavés, épluchés et coupés en petits cubes dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive avec les épices. Ajoutez un peu d'eau et le $\frac{1}{2}$ cube de bouillon en fin de cuisson pour rendre le tout légèrement moelleux.
4. Égoutter les lentilles à l'aide d'une passoire.

5. Mélanger cette préparation et pour plus de facilité lors du garnissage, la mettre au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

Pour garnir les feuilles de brick, couper chaque feuille en 2 puis plier dans le sens de la longueur, disposer 2 cuillères à café de farce au centre dans un coin et pliez pour former un triangle.

Pliage du samoussas :



6. Disposer les samoussas sur du papier de cuisson, badigeonner les samoussas avec 1 cuillère à soupe d'huile (1 cuillère pour tous les samoussas), enfournez à 180°C pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.