

Samoussas poireau, champignon et chèvre



INGRÉDIENTS

- 6 feuilles de brick
- 2 poireaux
- 150 g de champignons de Paris
- une bûche de chèvre
- huile d'olive, sel, poivre

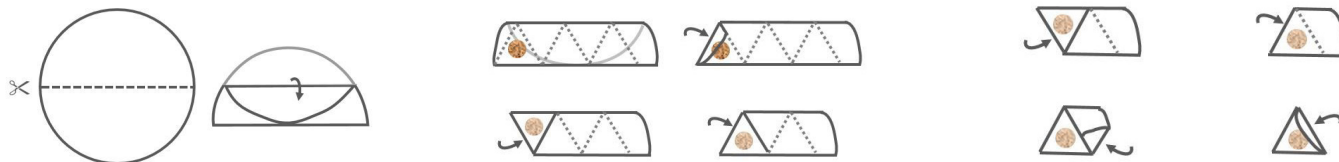
PRÉPARATION

Coupez les poireaux et champignons en fines lamelles.

Dans une poêle, ajoutez un filet d'huile d'olive, les champignons et les poireaux, un petit peu de sel et de poivre et faites revenir à feu vif pendant 3 min en remuant.

Laissez cuire à feu moyen pendant 15 minutes en remuant régulièrement.

Coupez les feuilles de brick en deux, pliez-les en deux dans le sens de la longueur, déposez une bonne cuillère de la préparation, une tranche de chèvre et effectuez le pliage des samoussas.



Déposez-les sur une plaque allant au four, recouverte de papier cuisson, enfournez 15 minutes à 200°C.

Atouts nutritionnels

Les poireaux, riches en fibres, participent à la régulation de la glycémie, une recette gourmande et faible en glucides

Valeurs nutritionnelles

Pour 1 personne (3 samoussas) :

266 Kcal

Protéines : 13g

Glucides : 20g

Lipides : 15g