

Samoussas de choux kale (choux frisé)

Ingrédients (pour 3-4 personnes):

- 10 feuilles de brick
- une botte de choux kale
- champignons frais
- un oignon
- 10cl de crème de riz
- sel, poivre
- bouillon de légumes
- une cuillère à soupe de sauce soja
- huile d'olive
- 1 oeuf



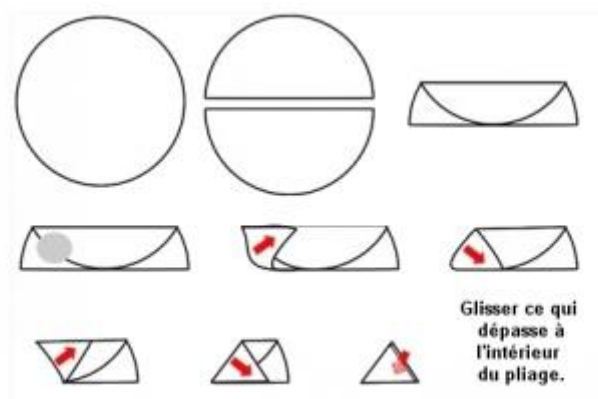
Laver le choux kale puis le mixer finement.

Émincez l'oignon et le faire revenir à la poêle avec de l'huile d'olive. Lorsqu'il est doré, ajoutez le choux avec trois verres d'eau et le bouillon de légumes. Laissez mijoter à couvert et à feu doux pendant 20min.

Lavez et coupez les champignons en morceaux. Dans une poêle à part, faites les revenir tranquillement. A joutez la crème de riz et laissez épaissir un peu.

Mélangez le contenu des deux po les, assaisonnez avec le sel, le poivre et la sauce soja.

Garnir les feuilles de brick et faire un pliage « samoussa » :



Badigeonnez vos samoussas de jaune d'œuf et enfournez   180 C le temps de les faire colorer.

Servir tiède accompagné de crudités ou d'une salade.



Le Potager des Rainette
Producteur de Légumes et Fruits Bio
81220 VITERBE
mickmaraicher@laposte.net
06.77.09.69.42 / 06.60.98.15.60