

alimentarium



Atelier petits paquets

Atelier petits paquets

Samoussa

Recette pour 1 personne



Ingrédients

1 feuille de brick

40 g de blanc de poulet

20 g de fromage blanc

5 g de persil

10 g d'olives

1 g de curry

2 ml de jus de citron

1 g de sel

1 g de poivre

10 g de beurre

10 g d'huile

Réalisation

- Couper tout fin le poulet
- Couper les olives
- Mélanger le tout ensemble pour former une masse
- Beurrer la feuille de brick
- Couper la feuille de brick en quatre parties pour former des bandes
- Garnir les quatre bandes avec la masse
- Former les samoussas
- Chauffer un peu d'huile dans une poêle
- Cuire les samoussas sur les deux faces
- Servir

Rouleau d'été

Recette pour 1 personne



Ingrédients

1 feuille de riz

30 g de crème vanille

30 g de fraises

20 g de myrtilles

Réalisation

- Couper les fraises en petits morceaux
- Mélanger les fraises et les myrtilles avec la crème vanille
- Tremper une feuille de riz dans l'eau
- Déposer la masse sur le devant de la feuille
- Plier les côtés de la feuille sur la masse et rouler la feuille
- Couper le rouleau de biais en deux parties
- Servir

Atelier petits paquets

Feuilleté aux légumes

Recette pour 1 personne



Ingrédients

50 g de pâte feuilletée

30 g de carotte

30 g de tomate

30 g de courgette

20 g d'oignon

10 g de gruyère râpé

1 g de sel

1 g de poivre

10 g d'œuf

10 g de beurre

Réalisation

- Eplucher la carotte et la couper en fines lamelles
- Couper la courgette en fines lamelles
- Couper l'oignon finement
- Couper la tomate en petits cubes
- Chauffer l'huile et faire revenir l'oignon
- Ajouter les carottes, courgettes et tomates
- Saler, poivrer et ajouter le fromage râpé
- Faire refroidir
- Découper la pâte feuilletée en rectangle de 8 x 12 cm
- Dorer les bords
- Garnir de masse au centre et replier la pâte sur le dessus pour former un petit paquet
- Décorer le petit paquet avec des lanières de pâte feuilletée pour représenter les ficelles
- Dorer la surface
- Cuire dans un four à 180°C