



SAMOSSA POIREAU

Hôpital
Robert-Debré
AP-HP

1 samossa

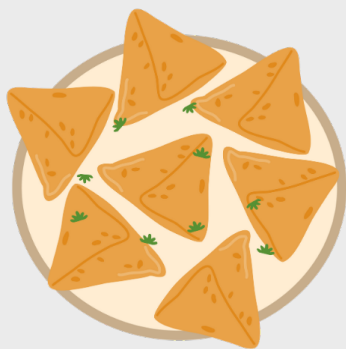
Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

ATKINS

1 feuille de samossa = 1
part

Kcal : 4 kcal
Lipides : 0 g
Glucides : 1 g
Protéines : 0 g



INGRÉDIENTS

- 1 poireau
- Pour la garniture : viande hachée, saumon, jambon, fromage, etc.

PRÉPARATION

Pour réaliser les samossas, nous remplacerons les feuilles de brick par les premières couches du blanc de poireau. Pour cela, couper la partie verte du poireau, on ne l'utilisera pas. Entailler légèrement le blanc de poireau dans le sens de la longueur de sorte à obtenir une bande rectangulaire avec la première feuille du blanc de poireau. Laver votre feuille de blanc de poireau. La feuille de blanc de poireau mesure environ une vingtaine de centimètres et pèse 20 g crue ce qui correspond à 1 part de glucide.

Faire cuire votre feuille de blanc de poireau pendant 6 minutes dans de l'eau bouillante. Elle doit être tendre et souple après cuisson et doit bien se tenir entière.

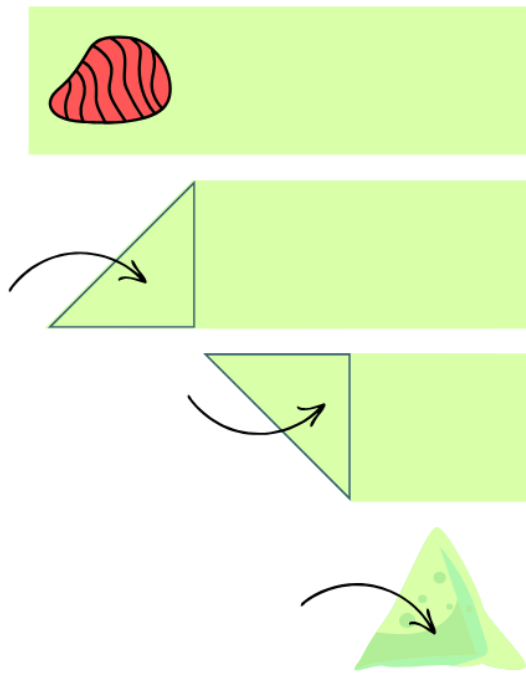
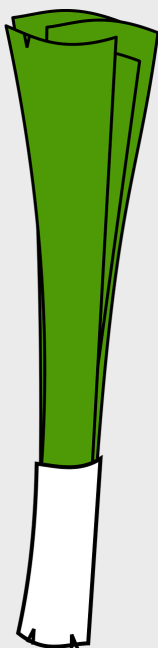
ATKINS

1 feuille de samossa = 1 part

Kcal : 4 kcal
Lipides : 0 g
Glucides : 1 g
Protéines : 0 g

💡 Astuce 💡

* N'utiliser que les deux premières feuilles des blancs de poireaux pour que le samossa soit suffisamment solide.



Déposer la garniture que vous souhaitez sur l'extrémité gauche. Plier le samossa en 2 ou 3 fois selon votre feuille de blanc de poireau pour qu'il soit refermé.

Pour une feuille de blanc de poireau d'environ 20 cm vous obtiendrez un samossa triangle de 10 cm - 7cm - 8cm de côté.

Cuire au four le samossa 15 min à 180°C. Laisser refroidir légèrement à la sortie du four pour que le samossa se solidifie et déguster.

GARNITURE

Vous pouvez par exemple utiliser de la viande hachée cuisinée, du saumon avec du fromage fondu, ou du jambon et du fromage pour garnir le samossa.

Si vous utilisez une garniture cuisinée avec des légumes (ex : tomates, oignons, poireaux ...), il faudra prendre en compte les parts de glucides de la garniture, en plus de celle de la feuille du poireau pour le samossa.