

RECETTE : SAMOUSA'CRÉMENT BONS VEGGIE !

DÉGUSTATION :

Les Samousa'crément Bons Veggies" sont une recette qui donne une nouvelle dimension à la cuisine végétarienne. Croustillants à l'extérieur, généreusement garnis de légumes savoureux à l'intérieur, ces samoussas sont une explosion de saveurs qui prouvent qu'être végétarien ne signifie pas renoncer à la gourmandise. Ils sont incroyablement bons, à tel point qu'ils pourraient même convertir les carnivores les plus endurcis !

TEMPS :

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

PRODUITS DE LA BOUTIQUE UTILISÉS (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

WRAPS DÉLICES LOW CARB

HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA

NB :

Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec la **table CIQUAL**.

Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées : G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines



SamouSacrément Bons Veggie Keto

Ingédients :

Pour 1 samoussa :



Pour 6 samoussas

- 3 **Wraps Délices Low Carb***
- 60 g d'oignon jaune
- 80 g d'aubergine
- 80 g de courgettes
- Sel, poivre
- Persil
- 1 càs **huile d'olive vierge La Tourangelle***
- 1 gousse d'ail
- 30 g Fromage râpé

*Les produits en gras sont disponibles sur www.deliceslowcarb.com



Samou Sacrement Bons Veggie Keto

Etapes :



1. Préparez les légumes en petits cubes
2. Faire revenir les dés de légumes à la poêle, dans l'huile d'olive
3. Assaisonnez selon le goût
4. Hachez l'ail et le persil puis les ajouter à la préparation.
5. laissez cuire à feu doux environ 10 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
6. Préparez les wraps pour le pliage des samoussas, 1 wrap pour 2 samoussas
7. Garnir le demi wrap avec les légumes et une pincée d'emmental râpé, puis procédez au pliage en triangle.
8. Faites dorer les samoussa à la poêle quelques minutes sur chaque face.