



Samoussa épicé aux courgettes

Pour 2 personnes : 4 samoussas

L'ACCOMPAGNEMENT

Une petite salade composée de crudités et de féculents.

LA BASE

Une demi-courgette coupée en petits dés, 1 échalotte émincée, mélangées à un œuf.

LE GOUT

Les épices et herbes qui vont font plaisir : curry, curcuma, ciboulette, piment...
A ajouter dans le mélange.

LA CUISSON

10 minutes au four bien chaud 200°C.

L'EMBALLAGE

Une feuille de brique par samoussa. Posez le mélange au centre et effectuez le pliage de votre choix (triangle ou carré).



Sophie Guyot

Diététicienne - Nutritionniste
Praticienne de Psychologie Positive