Samoussas façon kefta, frites de butternut et poivronade

Ingrédients :

Poivronade :

- ½ poivron rouge
- ¼ d'oignon
- 1 gousse d'ail
- ½ càc de cumin
- 1 càc de fromage blanc 0% de MG et sel et poivre

1/ Couper le poivron en petits morceaux.
2/ Mettre environ 30 ml d'eau dans une poêle anti-adhésive, y ajouter les oignons, poivrons, sel, poivre, cumin, ail et laisser cuire à couvert pendant 20 minutes à feu moyen.
3/ Ajouter la càs de fromage blanc et mixer.

Frites de butternut :

- ½ butternut soit 150g à 200g épluché
- 1 càc de paprika
- 5g d'huile d'olive ou sésame, noix, noisette ….
- Sel et poivre

1/ Couper la butternut en frites.
2/ Mélanger huile, sel, poivre et paprika. Y incorporer les frites.
3/ Étaler les frites de butternut sur un papier cuisson au four 30 minutes à 180 / 200°C.

Samoussas façon kefta :

- 100g à 120 g de viande hachée au steak-haché – de 5% de MG
- ¼ d'oignon
- 5g d'huile d'olive soit 1 càc
- 1 càc de cumin, persil, sel, poivre
- 2 feuilles de brick et 1 jaune d'œuf

1/ Mélanger la viande avec sel, poivre, cumin, oignon et persil en formant 4 boules.
2/ Placer l'huile dans une poêle anti-adhésive et y incorporer la viande.
3/ Après cuisson, placer chaque boulette de viande sur une demi feuille de brick et réaliser le pliage en triangle. Badigeonner avec le jaune d'œuf.
4/ Placer au four 15 à 20 minutes à 160/180°C.

Bonne dégustation !!!!