

# FICHE DE RECETTE

## Green samoussas

Type de recette	Samoussas
Nombre de portions	100
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	

### INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Pois gourmands - Petits pois - Haricots plats	3	Kg		
Carottes ou panais	2	Kg		
Pousses de soja frais	2	Kg		
Poivrons rouges ou verts	3	Kg		
Sel	15	gr		
Poivre	10	gr		
Ail rapé	40	gr		
Paprika ou épices massala	10	gr		
Gingembre	600	gr		
Coriandre	800	gr		
Huile végétale neutre	0,8	L		
feuilles de brick	100	pce		
eau	2	L		
fécule maïs ou riz	100	gr		



### DESCRIPTION DE LA RECETTE

---

1. Laver et brosser les légumes sauf l'ail
2. Tailler en rondelles fines les carottes et en lanières les poivrons
3. Peler, raper et/ou mixer l'ail frais et ciseler la coriandre
  
1. Sauter les légumes séparément à la sauteuse
2. Mélanger les légumes et terminer la cuisson en ajoutant, les pousses de soja, l'ail, les épices et en dernier la coriandre
3. Monter les samoussas - en coupant les feuilles de brick en bandes
4. Plier en triangle et seller les samoussas à l'aide du mélange avec la fécule
5. Badigeonner d'huile les deux cotés des samoussas
6. Plaquer les samoussas sur un papier cuisson
7. Cuire 15 à 20 minutes dans un four préchauffé à 180°C
8. Servir





