

MARIE
CLAIRE *naturel*







4 loups



1 heure



facile



15 min

SAMOUSSA ÉPINARDS/ FETA + SAUCE TZATZIKI

SAMOUSSAS

HUILE DE FRITURE

25 FEUILLES DE PÂTE À SAMOUSSA
(TYPE SPRING ROLLS PASTRY)

1,5 KG D'ÉPINARDS SURGELÉS

500 G DE FETA

BRANCHES DE MENTHE

3 ŒUFS

POIVRE

1 GROS OIGNON JAUNE

2 OIGNONS JEUNES

2 GOUSSES D'AIL

HUILE D'OLIVE

TZATZIKI

2 CONCOMBRES MOYENS RÂPÉS ET ÉGOUTTÉS

500 G DE YAOURT GREC

3 GOUSSES D'AIL

3 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

2 CUILLÈRES À SOUPE DE VINAIGRE BLANC

SEL

SUCRE

1

LES SAMOUSSAS

FAITES REVENIR L'OIGNON JAUNE ET L'AIL DANS UNE POÊLE AVEC DE L'HUILE D'OLIVE. AJOUTEZ LES ÉPINARDS SURGELÉS, CUISEZ JUSQU'À ÉVAPORATION DE L'EAU, PUIS ÉGOUTTEZ. MÉLANGEZ LES ÉPINARDS CUIITS AVEC LES ŒUFS, LA MENTHE, L'OIGNON VERT ET LA FETA. LAISSEZ REFROIDIR ET FORMEZ LES SAMOUSSAS.

2

TZATZIKI

ÉPLUCHEZ LES CONCOMBRES PUIS RÂPEZ-LES (GRILLE FINE). METTEZ-LES DANS UNE PASSOIRE AVEC UN PEU DE SEL ET LAISSEZ-LES DÉGORGER PENDANT UNE QUINZAINE DE MINUTES. ENSUITE, APPUYEZ AVEC VOS MAINS POUR LES ESSORER AU MAXIMUM. RÉSERVEZ. ÉPLUCHEZ LES GOUSSES D'AIL ET RÂPEZ-LES OU COUPEZ-LES EN TOUT PETITS MORCEAUX. DANS UN SALADIER, METTEZ LE YAOURT, L'HUILE, LE VINAIGRE ET MÉLANGEZ BIEN. AJOUTEZ LES FILAMENTS DE CONCOMBRE, LE SEL ET L'AIL RÂPÉ. MÉLANGEZ, PUIS METTEZ AU RÉFRIGÉRATEUR JUSQU'AU MOMENT DE SERVIR.

WAOoUH

WOLF
FOOD
FiGHT