

Les recettes

des



Récoltes du caillou

FEUILLES • LÉGUMES • FRUITS

Producteur
par La ferme des petites fougères



Les Samoussas au Moringa chou Kanak et Curcuma

Ingrédients

Pour environ 40 samoussas

- > 200 g de feuilles de Moringa
- > 6 Bouquets de feuilles de chou kanak
- > 4 pincées de curcuma
- > des feuilles de brick
- > du sel
- > des feuilles de menthe
- > 60 g de maïs
- > 1 oignon
- > 3 gousses d'ail
- > de l'huile d'olive
- > de d'huile de tournesol

> Feuilles > Légumes > Fruits
des récoltes du caillou

Idée d'accompagnements

- > 1 citron + 1 avocat.
- > quelques tomates cerises.
- > des achards.

par Aline



Les Samoussas au Moringa

La recette

Lavez et séparez les feuilles
de moringa de la tige.

1

Lavez et émincez les feuilles
de chou kanak et ciselez l'oignon.

2

Dans une poêle, faites chauffer l'huile
d'olive et faites revenir l'oignon.
Ajoutez les feuilles de moringa
puis de chou kanak.

3

Pendant ce temps, hachez très finement
l'ail puis ajoutez-le dans la poêle avec le
maïs. Parsemez de curcuma et de sel et
laissez cuire 5 à 10 min.

4

Versez la préparation dans un saladier
et sur le plan de travail, disposez
les feuilles de brick coupées
en lamelles. Déposez une cuillère
de préparation sur chacune d'elles puis
pliez pour former un triangle.
Pincez les bords pour bien fermer.

5

Dans une poêle, versez l'huile
de tournesol et faites frire les samoussas
pendant 2 min de chaque côté. « Puis
égouttez-les sur du papier absorbant »

6

Bon Appétit !

Servez chaud avec quelques feuilles de menthe !
Vous pouvez l'accompagner d'une salade avocat/tomates
cerises avec un peu de jus de citron, du sel
et du poivre et des achards de fleurs de
bananier pour accompagner le tout.

