

Bricks, version salée, puis sucrée...

version salée ...

Bricks au thon

(pour 4 personnes)

Ingrédients

4 feuilles de brick
400 g thon au naturel
2 œufs
1 cs huile de colza HOLL
½ botte coriandre fraîche
(réserver quelques feuilles et hacher le reste)



Préparation :

- Préchauffer le four à 200°C.
- Egoutter le thon, le mettre dans un bol et l'émietter à l'aide d'une fourchette.
- Ajouter les œufs et la coriandre et mélanger.
- Prendre une feuille de brick, la badigeonner d'huile à l'aide d'un pinceau.
- Disposer le mélange sur le milieu gauche de la feuille (voir image). Replier sur le mélange les rebords supérieur et inférieur de la feuille, puis plier le rebord gauche et rouler le tout sur la droite.
- Dans une plaque allant au four, disposer une feuille de papier sulfurisé et poser votre brick au thon.
- Répéter l'opération pour les 3 autres chaussons.
- Enfourner la plaque et laisser cuire 20 minutes.
- Décorer avec quelques feuilles de coriandre.

Composition nutritionnelle:

	kcal	Protéines	Lipides	Glucides
Par brick	216	27,9 g	5,9g	12.8 g

...version sucrée

Chaussons aux pommes

(pour 2 grands ou 4 petits)

Ingrédients :

300 g pommes
2 feuilles de brick
1 cs huile de colza HOLL
Cannelle selon goût

Préparation :

- Eplucher les pommes, en retirer le milieu et les couper en petit cubes.
- Les mettre dans une casserole et les cuire à couvert à feu doux, 10 minutes. Les découvrir en fin de cuisson si nécessaire afin que l'eau ajoutée s'évapore complètement. Laisser refroidir.
- Prendre une feuille de brick, la badigeonner d'huile à l'aide d'un pinceau.
- Pour un grand chausson, disposer les morceaux de pomme sur le milieu gauche de la feuille. Ajouter la cannelle selon goût. Replier sur les pommes les rebords supérieur et inférieur de la feuille, puis plier le rebord gauche et rouler le tout sur la droite.
- Pour un petit chausson, couper la feuille en deux et procéder de la même manière sur les deux moitiés. Faire de même avec la deuxième feuille.
- Dans une plaque allant au four, disposer une feuille de papier sulfurisé et déposer vos chaussons.
- Enfourner la plaque et laisser cuire 20 minutes.
- Laisser tiédir et consommer de suite.

Note :

Si vous ne consommez pas de suite, la feuille de brick reste humide en dessous et pourra se défaire.

Composition nutritionnelle:

	kcal	Protéines	Lipides	Glucides
Par petit chausson	90	1,2g	2,8g	15g
Par grand chausson	180	2,3g	5,7g	30g



Adaptation de la recette : « Maraboutchef » (hors série)
365 recettes faciles de l'apéritif au dessert, p. 25

Odile Rossetti Olaniyi, diététicienne à l'AGD