



BOUREK ANNABI BRICK À LA VIANDE HACHÉE ET À L'ŒUF

Apports nutritionnels par personne :



SUCRE
4 carrés*



GRAISSE
1 carrés**

NOMBRE DE PERSONNES
4 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 grandes feuilles de brick
- 200 g de viande hachée à 5% MG
- 200 g de pommes de terre pour purée
- 4 œufs
- 4 fromages à tartiner en portion individuelle
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (10 g)
- 1/2 petit oignon blanc ou rouge, 2 échalotes, 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de persil, 1 bouquet de coriandre
- 1/2 cuillère à café de cumin, 1/2 cuillère à café de piment
- Sel, poivre
- Harissa

PRÉPARATION

PRÉPARATION
30 min

CUISSON
10 min

1. Faire cuire les pommes de terre à la vapeur et les écraser grossièrement.
2. Faire revenir la viande hachée sans matière grasse dans une poêle bien chaude et assaisonner avec sel, poivre, échalotes, ail, cumin, piment et persil haché.

DRESSAGE ET CUISSON D'UNE BOUREK

1. Disposer une feuille de brick dans une assiette creuse.
2. Déposer la purée en formant un puit et rajouter successivement la viande hachée, la harissa, l'oignon cru émincé, les feuilles de coriandre, le fromage à tartiner et l'œuf au centre du puit.
3. Fermer la feuille de brick en pliant successivement les 4 côtés opposés de façon à former un rectangle.
4. Badigeonner les 2 faces de la bourek d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau et enfourner 7 à 10 minutes maximum à 180° C pour obtenir un œuf coulant. Retourner la bourek à mi-cuisson pour faire dorer les 2 faces.

[Télécharger la recette](#)

Références

1. * 1 carré de sucre = 5g de glucides
2. ** 1 carré de graisse = 10g de lipides

D'AUTRES RECETTES QUI POURRAIENT VOUS PLAIRE



Potage de patate douce à la tomate

[EN SAVOIR PLUS](#)



Bruschetta au rouget

[EN SAVOIR PLUS](#)



Taboulé à la grenade

[EN SAVOIR PLUS](#)



Brochettes de pastèques au saumon fumé

[EN SAVOIR PLUS](#)

[VOIR TOUTES LES RECETTES](#)

7000043203 - 09/2023

sanofi

Nous suivre

