

BRICKS EXOTIQUES



Ingrédients :

- 1 oignon
- 250 g de julienne de légumes surgelée
- 2 c à s d'eau
- 1 cœur de bouillon de volaille
- coriandre
- 1 boîte de thon au naturel de 140 g
- 60 g de ricotta
- 30 g de lait de coco + 3 c à s
- 3 c à c de jus de citron
- 4 feuilles de brick
- 5 g d'huile d'olive
- 1 pincée de curry
- 1 pincée de paprika
- 1 pincée de cumin
- sel, poivre

Préparation :

- préchauffer le four à 200°
- mettre dans le bol, l'oignon et mixer 5 secondes à vitesse 5
- à l'arrêt de la minuterie, ajouter la julienne de légumes avec le cœur de bouillon et 2 c à s d'eau et l'huile d'olive et programmer 5 minutes à 100° en sens inverse à vitesse mijotage
- égoutter le thon et conserver 3 c à c de jus
- puis ajouter dans le bol, la ricotta, le lait de coco, le jus du thon et du citron ainsi que le thon émietté et mélanger 25 secondes en sens inverse à vitesse 1
- répartir cette préparation sur les 4 feuilles de bricks
- plier les bords arrondis pour former un carré
- le retourner sur une plaque de cuisson et l'inciser en croix pour ouvrir le centre
- faire de même pour chaque brick
- enduire chaque brick d'huile d'olive et saupoudrer de curry et paprika
- enfourner 15 minutes
- pendant ce temps, faire chauffer 3 c à s de lait de coco avec 1 pincée de cumin et de curry en poudre
- servir avec les bricks

Vous pouvez retrouver cette recette dans le livre "Simplissime" Weight Watchers

THERMOMINOUX 2012

<http://thermominoux.over-blog.com>