

# Samoussa Aux Pommes de Terre et Petits Pois



## Ingrédients



- 1 paquet de feuilles de bricks.
- 2 pommes de terre.
- 50 g de petits pois.
- Cumin, coriandre
- Persil, échalote, sel, curcuma.
- 1càc de farine ou de fécule de pomme de terre et de l'eau (pour fermer les samoussas).

*Cette recette peut se faire aussi avec du tofu ou des steaks de soja et d'autres légumes.*

« Mais en ce qui concerne les légumes verts, vous n'avez pas besoin de vous en préoccuper ; car, d'après ce que j'en sais, il y a, dans la région que vous habitez, suffisamment de légumes différents que je pourrai utiliser comme verdure. Je pourrai me procurer des feuilles de bardane jaune, de jeune pissenlit et de moutarde. Il y aura un approvisionnement beaucoup plus abondant et de qualité bien supérieure à celui que nous pourrions obtenir en Australie. Et s'il n'y avait rien d'autre, il resterait les céréales... Nous avons récolté suffisamment de maïs et de **petits pois** pour nous et pour nos voisins. Nous faisons sécher le maïs pour l'employer en hiver ; alors, lorsque nous en avons besoin, nous le moulons et le cuisons. On en fait des soupes et d'autres plats délicieux. » — *Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 385.1, 5.*

## PRÉPARATION

- Laver et éplucher les pommes de terre.
- Cuire à la vapeur les pommes de terre et les petits pois frais.
- Faire une purée avec les pommes de terre puis ajouter les petits pois et les épices.
- Remuer le tout.
- Mettre dans un petit bol, la farine et l'eau remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte.
- Ôter les bords de la feuille de bricks afin d'obtenir un carré.
- Couper la feuille de brick en 4 bandes.
- Prendre une bande et faire un triangle en partant du coin et plier de nouveau. Remplir le cône et continuer le pliage en triangle.
- Coller avec le mélange farine et eau.
- Disposer les samoussas sur un plaque recouverte de papier cuisson.
- Badigeonner soit avec de l'eau ou un petit peu d'huile.
- Enfourner et laisser cuire 10 mn chaque face.

## Les bienfaits des petits pois

Certains maraîchers vendent encore des petits pois frais en cette saison. Pourquoi s'en priver lorsque l'on sait qu'ils fournissent plus de protéines et de fibres que la plupart des légumes. C'est une bonne source en vitamine C ce qui aide à la santé des os, des dents, des yeux, protège contre les infections et aide à l'assimilation du fer contenu dans les végétaux.



***Manger sainement avec plaisir en  
alliant la tempérance...***



Fiche créée par C.M.E. – Septembre 2016 –  
[contact@legrandcr.org](mailto:contact@legrandcr.org) - [www.legrandcr.org](http://www.legrandcr.org) -  
<https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos>