



Plate SLIDER

<Ingrédients> Pour 2 personnes

30 g d'épinards  
Une 1/2 pomme de terre  
50 g de fromage mixte  
Une 1/2 cuillère à café de cumin en poudre  
Sel et poivre  
2 rouleaux de printemps  
Fécule de pomme de terre  
Eau  
400ml d'huile de friture  
Curry en poudre



# Samoussa aux épinards

Les épinards sont riches en vitamines, magnésium, zinc et autres nutriments qui aident à lutter contre le vieillissement. Le cumin et le gingembre contenus dans la poudre de curry ont également des propriétés anti-glycation. Les samoussas sont un élément essentiel de la cuisine indienne, mais ils peuvent être facilement préparés avec des rouleaux de printemps. Épicés et appétissants, les samoussas sont adoucis par le fromage.



Aliment anti-âge

Épinards Cumin Gingembre



<Comment cuisiner>

- 1 Laver les épinards et les couper en tranches de 2 cm.
- 2 Faire bouillir les pommes de terre et les écraser grossièrement.
- 3 Mélanger les épinards et les pommes de terre écrasées, incorporer le fromage et le cumin, saler et poivrer.
- 4 Couper les rouleaux de printemps dans le sens de la longueur en 3 morceaux égaux.
- 5 Plier la papillote en triangle (en forme de cône) et la remplir avec les ingrédients 3. Ensuite, continuez à le plier en triangle et utilisez de l'amidon de Fécule de pomme de terre, dissous dans de l'eau comme colle pour maintenir la papillote fermée.
- 6 Chauffer l'huile de friture à 180°C et frire les rouleaux de printemps jusqu'à ce qu'ils soient croustillants des deux côtés.
- 7 Servir avec un mélange de curry et de sel.

