



Cuisine et
dépendances

Brick au thon, carottes et graines de cumin



C'est une petite recette toute simple mais vraiment délicieuse. Moelleux à l'intérieur - croustillant à l'extérieur, la brick reste assez légère car elle est cuite au four, sans ajout d'huile. Et pour alléger la note, on peut utiliser du thon au naturel, juste conservé à l'eau. La ricotta suffit amplement pour apporter la touche moelleuse et crémeuse à la farce.

Ingrédients (pour 4 pièces) :

- 4 feuilles de brick
- 2 petites carottes
- 1 boîte de thon (au naturel)
- 100 g de ricotta
- sel et poivre blanc
- 1 cuil à café de graines de cumin

Préparation :

Préchauffer le four th. 6 (180°C).

Râper les carottes. Émietter le thon à la fourchette. Mélanger les ingrédients ensemble, en gardant quelques graines de cumin pour la décoration.

Déposer au centre de chaque feuille de brick un petit tas de farce . Plier en carrés : rabattre chaque côté de la feuille au centre pour superposer les bords. Disposer les feuilles de brick sur une tôle à pâtisserie, côté pliage. Enfourner et laisser cuire pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les bricks soient dorés.

Servir bien chaud avec une salade verte.

Le 25 Septembre 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/09/25/index.html>