



Bricks légumes et fromage

Ingrédients

- 10 feuilles de brick
- 2 poireaux (environ 250-300 g)
- ½ potimarron (250 g)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Sel & poivre
- 2 c. à c. de cumin
- Huile d'olive
- 100 g de fromage au choix selon les goûts : mozzarella, mimolette, feta, ou comté

VOUS AUREZ BESOIN DE :

- Planche à découper
- Saladier
- Couteau de chef
- Couteau d'office
- Économe
- Poêle
- Casserole
- Balance



ASTUCE DU CHEF : vous pouvez réaliser des bricks en version sucrée en remplaçant les légumes par les fruits de saison et en les accompagnant d'une sauce au chocolat ou au caramel pour la gourmandise !

INFO SANTÉ : N'hésitez pas à récupérer les graines des potimarrons, les faire sécher puis griller au four, elles sont excellentes et très riches en protéines !

Méthode

GARNITURE

- 1 Lavez l'ensemble des légumes à l'eau, égouttez-les puis déposez-les dans le saladier. Avec un couteau de chef, coupez le potimarron en tranches puis en macédoine (petits dés de 5mm environ). À l'aide d'un couteau d'office, émincez finement l'oignon, l'ail et les poireaux en rondelles.
- 2 Faites chauffer l'huile dans une casserole et faites revenir l'oignon et l'ail émincés jusqu'à ce qu'ils prennent une belle couleur dorée.
- 3 Ajoutez les légumes coupés, le cumin et assaisonnez avec le sel, poivre. Faites dorer tous les légumes puis baissez le feu et ajoutez 100 ml d'eau.
- 4 Laissez mijoter pendant une quinzaine de minutes.
- 5 Une fois les légumes cuits, réservez-les dans un saladier afin qu'ils refroidissent un peu avant le montage des bricks.
- 6 Selon le fromage choisi, râpez-le, émiettez-le ou coupez-le en morceaux puis ajoutez-le au mélange de légumes une fois celui-ci bien refroidi.

MONTAGE DES BRICKS

- 7 Séparez délicatement les feuilles de bricks entre elles.
- 8 Sur un plan de travail, déposez une première feuille de brick et coupez-la en deux pour obtenir deux demi-cercles.
- 9 Prenez-en un et pliez-le dans la longueur de sorte à obtenir une longue bande rectangulaire.
- 10 Commencez par déposer une cuillère à soupe de la farce (légumes et fromage) sur l'une des extrémités de la bande)
- 11 Repliez ensuite la brick en prenant le coin pour former un triangle équilatéral puis refaites la même chose sur le bord opposé.
- 12 Répétez cette opération jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'1 cm de feuille puis refermez la brick en glissant le morceau restant à l'intérieur du triangle. Faites la même chose avec toutes les feuilles.



CUISSON DES BRICKS

- 13 Faites dorer les bricks 3 minutes de chaque côté dans une poêle huilée bien chaude. Vous pouvez les faire cuire au four en les badigeonnant d'huile sur les deux côtés. Comptez environ 10 minutes à 180 degrés.