



Bricks, beignets, feuilletés
Nems végétariens



45 min **15 min** **30 min** **0** **266**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Étape 1

Préparation de la farce

- 1 Eplucher et émincer les échalotes.
- 2 Eplucher les carottes et rincer les courgettes puis les râper.
- 3 Parer les champignons et les émincer en petits dés.
- 4 Faire fondre les échalotes dans l'huile d'olive et ajouter les carottes, les courgettes et les champignons.
- 5 Saler et poivrer et faire cuire à feu moyen pendant 20 minutes.

4 Carotte(s)
2 Courgette
250 g **Champignon(s) de Paris**
4 Feuille(s) de brick
2 Echalote(s)
2 c. à soupe **Huile d'olive**
2 c. à soupe **Huile de tournesol**
1 Sel
1 Poivre

Étape 2

Préparation et cuisson des nems

- 1 Couper les feuilles de brick en deux.
- 2 Placer un cuillère à soupe de farce au bord de chaque feuille de brick en laissant une petite marge.
- 3 Rabattre les bords et rouler la feuille en enfermant bien la farce.
- 4 Faire chauffer l'huile de tournesol dans la poêle et faire dorer les nems pendant 2 à 3 minutes de chaque côté.
- 5 Servir bien chaud avec une salade verte ou alors en

accompagnement d'une viande ou d'un poisson.