



Pains saucisse verts



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

80 grammes courgettes (râpée)
50 grammes d'épinards
200 grammes d'haricots blancs (gouttés, boîte)
50 grammes de cheddar (râpé)
25 grammes de parmesan (râpé)
1 œuf (séparé)
4 peaux de pâte feuilletée (10 x 10 cm)
1 cuillère à soupe de graines de sésame
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Préchauffez le four à 200 °C. Pressez bien la courgette râpée pour en extraire l'excès d'eau et hachez finement les épinards.
- 2.** Égouttez les haricots et écrasez-les à la fourchette. Ajoutez les épinards, la courgette, les deux fromages et le jaune d'œuf. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez bien.
- 3.** Déposez un quart de la préparation dans la longueur d'un carré de pâte feuilletée, à environ 2,5 cm du bord. Roulez pour former un boudin. Coupez en morceaux d'environ 3 cm et répétez avec le reste de la pâte.
- 4.** Disposez les rouleaux sur une plaque recouverte de papier cuisson, suture vers le bas. Badigeonnez le dessus avec le blanc d'œuf et saupoudrez de graines de sésame. Faites cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.