

Roulés feuilletés garnis de champignons sauce teriyaki

durée totale **30 min.** 10 min. temps de préparation 20 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):

1.800 kJ / 430 kcal

Matières grasses: **28 g** Protéines: **8 g**

Glucides: **35 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

200 g	de champignons
60 g	d'oignon
20 ml	d'huile de colza
40 ml	<u>Teriyaki Marinade</u>
	<u>Kikkoman</u>
200 g	de pâte feuilletée
1	jaune d'œuf, pour badigeonner
60 g	de mayonnaise
2 càs	d'aneth frais, haché

PRÉPARATION

Étape 1

200 g de champignons - **60 g** d'oignon - **20 ml**

d'huile de colza - **40 ml** Teriyaki Marinade

Kikkoman

Émincer les champignons et l'oignon, puis les faire revenir dans l'huile de colza. Ajouter la marinade Teriyaki Kikkoman et laisser cuire jusqu'à ce que la majeure partie du liquide se soit évaporée.

Étape 2

200 g de pâte feuilletée - **1** jaune d'œuf, pour

badigeonner

Dérouler la pâte feuilletée, étaler la garniture dessus et la rouler en boudins. Les couper en petits morceaux et les badigeonner de jaune d'œuf. Faire cuire à 200 °C pendant 15 à 18 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Étape 3

60 g de mayonnaise - **2 càs** d'aneth frais haché

Mélanger la mayonnaise avec l'aneth haché et servir comme trempette pour les petits pains.