Strudel aux épinards, au fromage et à la saucisse

Mon choix.

Durée totale: 30 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

2	saucisses grillées de porc suisse (voir conseil)
2	oignons
2	gousses d’ail
1 cs	huile de colza HOLL
150 g	épinards en branches surgelés, décongelés
250 g	ricotta
120 g	gruyère râpé
	sel
	poivre
	muscade
50 g	beurre
1 paquet	pâte à strudel (4 abaisses)

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

573	kcal
29 g	de protéines
20 g	de glucides
42 g	de lipides

Contient du gluten

Contient du lactose

Low Carb

Préparation

1. Retirer la peau des saucisses et en hacher la chair.

2. Peler et hacher les oignons et l’ail. Les faire blondir dans une huile bien chaude.

3. Essorer les épinards et les hacher grossièrement. Mélanger les épinards avec la chair à saucisse, les oignons, l’ail, la ricotta et le fromage, puis assaisonner le tout avec du sel, du poivre et de la muscade.

4. Faire fondre le beurre à feu doux dans une petite casserole.

5 Déplier les feuilles de pâte. Déposer la première abaisse sur un linge de cuisine et la badigeonner de beurre. La recouvrir avec une deuxième feuille de pâte, badigeonner cette dernière de beurre et répéter l'opération avec les abaisses restantes. Répartir la garniture sur la moitié inférieure du bloc de pâtes en laissant un rebord latéral d'environ 4 cm. Replier ces rebords, puis enrouler le bloc de pâtes à l'aide du linge de cuisine de manière à former un strudel. Déposer ce dernier sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé. Le badigeonner avec le beurre restant.

6 Faire cuire le strudel dans le tiers inférieur d'un four préchauffé à 200° C (chaleur tournante) ou à 220° C (chaleur supérieure et inférieure) pendant environ 25 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

Conseil
La recette peut être préparée non seulement avec des saucisses de porc, mais également avec des restes de saucisse de veau ou de cervelas.