


# 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.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

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.