



Strudel aux légumes et fromage

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'huile d'olive
1/2 poivron rouge finement tranché
1 c. à thé d'ail haché
1 oignon tranché
1 courgette finement tranchée
1 tasse de chou ou de fenouil finement tranché
6 champignons shiitake tranchés
2 c. à soupe de persil haché
1 1/2 tasse de gruyère râpé
Sel et poivre fraîchement moulu
8 oz de pâte feuilletée surgelée, à température de la pièce
1 oeuf battu avec une pincée de sel

VINAIGRETTE PIQUANTE AU PESTO

1/2 tasse de pesto
1 c. à soupe de jus de citron
1/2 c. à thé de sauce au piment fort
2 c. à soupe d'huile d'olive



PRÉPARATION

Préchauffer le four à 400F. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, à feu moyen-vif. Ajouter le poivron; sauter 2 minutes. Ajouter l'ail, l'oignon, la courgette, le chou et les champignons et sauter jusqu'à ce qu'ils soient al dente (environ 2 minutes).

Retirer du feu et jeter le liquide de cuisson. Combiner le persil et le fromage aux légumes, saler, poivrer et laisser refroidir.

Abaisser la pâte à chou en un rectangle de 10 sur 14 po. Disposer les légumes le long du tiers supérieur de la pâte, en vous arrêtant à 1 po de chaque extrémité. Badigeonner toute la pâte d'oeuf battu, plier les extrémités sur la farce, puis rouler la pâte en cylindre, en coupant l'excédent. Mettre sur une tôle à biscuits, côté fermé en bas. Piquer le dessus à la fourchette et badigeonner avec le reste de l'oeuf battu.

Cuire 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Dans un bol, fouetter ensemble le pesto, le jus de citron, la sauce au piment et l'huile d'olive. Saler et poivrer. Couper le strudel en tranches et les servir avec un filet de sauce.

Ce strudel se sert avec une salade verte. Vous pouvez employer toutes sortes de légumes, aubergines, haricots, pois mange-tout, carottes, patates douces ou courges, à condition de les détailler en tranches minces, voire prendre des restes de légumes cuits.

P.S. Recette tirée de la revue de la LCBO "A bon verre, bonne table", automne 2001, p.21.

Plat principal

Catégorie

Végétarien

Sous-catégorie

2002-02-03

Date

4

Portions

00:20

Préparation

00:25

Cuisson

2012-01-17

Date impression