



Recette

Strudel au brocoli

Brocoli en manteau croustillant chaud

30 Min.

Temps de préparation



60 Min.

Temps total



Ingrédients pour 4 personnes

STRUDEL

- 1 oignon, haché finement **De saison**
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 1 cs de beurre
- 300 g de brocoli, tige épluchée, haché grossièrement
- 1 dl de bouillon de légumes
- 3 cs de crème fraîche
- sel, poivre
- 1 paquet de pâte à strudel, env. 120 g
- 50 g de beurre, liquide, refroidi
- 3 cs de chapelure

NAPPAGE

- 20 g d'amandes effilées
- 30 g de beurre

Voici comment faire

1 de 3

PRÉPARATION Faire revenir l'oignon et l'ail dans le beurre. Ajouter le brocoli et faire revenir brièvement. Ajouter le bouillon et cuire le brocoli jusqu'à ce qu'il devienne tendre et jusqu'à ce que le bouillon soit évaporé. Laisser refroidir les légumes, mélanger avec la crème fraîche et assaisonner.

Déplier les feuilles de pâte de strudel, poser deux fois 2 feuilles l'une sur l'autre sur un torchon de cuisine propre et badigeonner immédiatement avec la moitié du beurre. Répandre la chapelure dessus. Répartir la farce sur les deux pâtes en laissant un bord d'env. 2 cm tout autour. Replier les bords et enrouler le strudel à l'aide du torchon de cuisine dans le sens de la longueur. Poser les deux strudels sur la plaque préparée.

2 de 3

CUISSON Faire cuire pendant env. 30 minutes au milieu du four préchauffé à 200 °C en badigeonnant 2 à 3 fois avec le reste du beurre.

3 de 3

TERMINER Sortir les strudels du four. Faire griller sans graisse les amandes effilées et les sortir de la poêle. Faire chauffer le beurre dans la même poêle jusqu'à ce qu'il devienne légèrement brun. Mélanger avec les amandes et répartir sur les strudels.