



ÉMINCÉ PROTANEO - SIMPLEMENT BON

# Strudel aux épinards avec émincé Protaneo

# Strudel aux épinards avec émincé Protaneo



## Ingrédients (4 pers.)

70 g	Émincé Protaneo *
120 g	Épinards en branches blanchis
1	Gousse d'ail hachée
2	Echalotes hachées
70 g	Margarine
	Sel, poivre et noix de muscade
30 g	Courgettes coupées en dés
60 g	Poivrons coupés en dés
10 g	Piments épinés et hachés
4 cs	Huile d'olive
140 g	Fromage frais
1	Œuf (optionnel)
40 g	Chapelure
150 g	Pâte à strudel
4 cs	Crème végétale

## Préparation

- 1 Faire revenir l'ail et les échalotes dans 40 g de margarine jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Ajouter les épinards et faire revenir le tout. Assaisonner avec du sel, du poivre et de la noix de muscade.
- 2 Faire revenir les courgettes, les poivrons, les piments et l'émincé Protaneo dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés, assaisonner et laisser refroidir. Ajouter les épinards, le fromage frais, 1 œuf (optionnel) et la chapelure, mélanger, assaisonner puis laisser refroidir.
- 3 Faire fondre le reste de la margarine. Prendre 2 feuilles de strudel et les badigeonner de margarine fondue. Répartir la masse sur la moitié avant de la pâte en laissant un bord de 2 cm. Badigeonner les bords de la pâte de margarine, rabattre les bords latéraux, enrouler délicatement la pâte puis badigeonner le tout avec la crème végétale. Cuire au four à 180°C pendant 20 à 30 minutes.

Donne 2 strudels pour 2 personnes.

ECO-SCORE beelong.ch



\* L'échelle ECO-SCORE® et la certification IP-SUISSE sont uniquement attribuées au produit « Émincé Protaneo ».



protaneo