

Strudel aux côtes de bettes et aux champignons sauce au cerfeuil

Ingrédients

Pour 4 personnes

papier sulfurisé

farce:

400 g de côtes de bettes

100 g de morilles fraîches, parées et évtl. coupées en morceaux

100 g de champignons de Paris, coupés en morceaux
beurre pour faire revenir

2 échalotes, émincées

1 gousse d'ail, finement hachée

5 cs de sbrinz AOP, râpé

sel

poivre du moulin

noix de muscade

2 abaisses de pâte à strudel (env. 120 g)

40 g de beurre, fondu

sauce:

1 dl de vin blanc ou de cidre sans alcool

0,5 dl de vinaigre balsamique blanc

1 échalote, finement hachée

3-4 brins de persil

4-5 grains de poivre blanc, concassés

2 jaunes d'oeufs

100 g de beurre, froid, coupé en morceaux

2 cs de cerfeuil, haché

sel

poivre blanc

cerfeuil pour décorer



Préparation

Préparation: env. 40 min

Cuisson: env. 40 min

1. Farce: séparer les tiges et les feuilles des côtes de bettes. Couper les deux en bandes de 1 cm de largeur. Blanchir séparément à l'eau salée: 3-4 min pour les tiges et 1 min pour les feuilles. Egoutter, rincer à l'eau froide et essorer avec les mains. Etuver les champignons 2-3 min à feu moyen dans le beurre, ajouter les échalotes, étuver encore 3-4 min. Ajouter l'ail, faire revenir, ajouter les tiges de bettes et le sbrinz. Mélanger et assaisonner.

2. Disposer les abaisses de pâte de façon à former 2 rectangles à double couche. Badigeonner chaque couche d'un peu de beurre. Garnir la moitié des rectangles de farce en laissant un bord de 1,5 cm tout autour. Rabattre les côtés étroits sur la farce et rouler les strudels. Disposer sur la plaque chemisée de papier sulfurisé, couture vers le bas. Badigeonner de beurre.
3. Cuire 25-30 min dans la partie inférieure du four préchauffé à 200 °C. Badigeonner de beurre à mi-cuisson.
4. Sauce: porter à ébullition le vin (ou le cidre sans alcool) et le vinaigre avec l'échalote, le persil et le poivre. Réduire à env. 2 cs. Passer dans un bol en acier chromé ou un récipient placé au bain-marie. Incorporer les jaunes d'oeufs au fouet et battre en mousse (env. 3 min) au bain-marie en maintenant l'eau juste au-dessous du point d'ébullition. Incorporer le beurre petit à petit, jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse. Ajouter le cerfeuil, rectifier l'assaisonnement.
5. Couper les strudel en 4. Disposer un peu de sauce sur les assiettes préchauffées, poser deux parts de strudel par-dessus, décorer. Servir le reste de sauce à part.

L'eau du bain-marie ne doit jamais bouillir, sinon la sauce risque de faire des grumeaux. Si cela devait arriver, incorporer à la sauce 3-4 cs d'eau glacée ou 1 glaçon.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 645 kcal; protéines: 24 g; lipides: 52 g; glucides: 17 g.