

Feuilletés de sandre et beurre au thym

Préparation: env. 20 min
Cuisson au four: env. 20 min
Donne 4 pièces

- 1 paquet de pâte à strudel (120 g)
- 50 g de beurre, ramolli
- 4 cs de feuilles de thym (p. ex. thym citronné), finement haché, 2 cs réservées
- 1 citron non traité, un peu de zeste râpé et 1 cs de jus
- ½ cc de sel
- poivre du moulin
- 40 g de beurre, liquide, tiède
- 4 filets de sandre (d'env. 150 g)
- ½ cc de sel
- poivre du moulin

1. Bien mélanger le beurre ramolli avec le thym et le zeste de citron, assaisonner, garder au frais jusqu'à l'utilisation.

2. Déplier délicatement la pâte, badigeonner 1 feuille de beurre, couvrir avec la 2^e feuille, partager en deux en largeur. Disposer un filet par morceau de pâte, citronner, répartir au-dessus la moitié du thym réservé, assaisonner. Envelopper les filets dans la pâte, disposer, fermeture vers le bas, sur une plaque chemisée de papier à pâtisserie, badigeonner de beurre. Répéter l'opération.

3. Cuisson: env. 20 min au milieu du four préchauffé à 200 °C. Durant la cuisson, badigeonner les feuilletés à plusieurs reprises avec le beurre restant. Sortir du four, servir avec le beurre au thym.

Par pièce: lipides 22 g, protéines 32 g, hydrates de carbone 21 g, 1719 kJ (411 kcal)



Bon à savoir

- La recette est prévue pour ½ paquet (60 g, 2 feuilles) ou 1 paquet (120 g, 4 feuilles) de pâte à strudel (photo du haut). On trouve ce produit dans les plus grandes succursales Coop, au rayon réfrigéré.
- Les paquets de pâte non ouverts se conservent quelque temps au réfrigérateur (voir les dates de vente et de péremption sur l'emballage). Si ½ paquet est suffisant, la pâte restante, emballée dans un sachet étanche, se conserve 1 à 2 jours au réfrigérateur.
- Toujours travailler la pâte à strudel à froid et rapidement.
- Déplier délicatement la pâte à strudel et détacher les feuilles de pâte.
- La pâte fine se dessèche relativement rapidement. C'est pourquoi il est préférable de la poser sur un linge humide pour la badigeonner et la farcir.
- Toujours badigeonner les feuilles de pâte de beurre liquide ou d'huile d'olive.
- La farce ne doit pas être trop humide.
- Durant la cuisson, badigeonner à plusieurs reprises de beurre ou d'huile d'olive.