

## «Cigares» d'apéritif

Mise en place et préparation (les deux variantes): env. 20 min  
Cuisson (les deux variantes): 7 à 8 min  
Pour 12 pièces (les deux variantes)

### «Tomato n° 7» (en haut)

- 100 g **de ricotta**  
8 **tomates séchées à l'huile**,  
égouttées, bien épongées  
1/2 c. à soupe **de feuilles de romarin** réduire en purée  
1 c. à soupe **de chapelure**  
1 pincée **de sel**, un peu **de poivre** incorporer, mettre dans une poche à douille lisse jetable (Ø env. 1 cm)  
1/2 paquet **de pâte à strudel** (env. 60 g) déplier délicatement la pâte  
1 à 2 c. à soupe **d'huile d'olive** en badigeonner une feuille, recouvrir avec la deuxième feuille, couper en 3 dans la longueur puis en 4 dans la largeur. Badigeonner les longs côtés avec l'huile

**Façonnage:** dresser la garniture sur les morceaux de pâte jusqu'à env. 1 cm d'un long côté et jusqu'à env. 2 cm des petits côtés. Enrouler, poser couture vers le bas sur une plaque chemisée de papier cuisson.

**Cuisson:** 7 à 8 min au milieu du four préchauffé à 220° C. Sortir du four, servir chaud.

**Par pièce:** lipides 3 g, protéines 2 g, glucides 4 g, 196 kJ (47 kcal)

### «Intenso n° 11» (en bas)

- 100 g **de filets de poisson**  
(p. ex. pangasius), en morceaux  
100 g **de ricotta**  
1 c. à café **de jus de citron** réduire en purée  
1 dosette **de safran**  
2 pincées **de sel**, un peu **de poivre** incorporer, mettre dans une poche à douille lisse jetable (Ø env. 1 cm)  
1/2 paquet **de pâte à strudel** (env. 60 g) déplier délicatement la pâte  
1 à 2 c. à soupe **d'huile d'olive** en badigeonner une feuille, recouvrir avec la deuxième feuille, couper en 3 dans la longueur puis en 4 dans la longueur. Badigeonner les côtés avec l'huile

**Façonnage:** dresser la garniture sur les morceaux de pâte jusqu'à env. 1 cm d'un long côté et jusqu'à env. 2 cm des petits côtés. Enrouler, poser couture vers le bas sur une plaque chemisée de papier cuisson.

**Cuisson:** 7 à 8 min au milieu du four préchauffé à 220° C. Sortir du four, servir chaud.

**Par pièce:** lipides 3 g, protéines 3 g, glucides 3 g, 195 kJ (47 kcal)

