

Strudel aux pommes & amandes

Préparation : 20 min
Cuisson : 25 min
Haut : maxi
Bas : maxi 20 min puis mini
Attente : 20 min cocotte ouverte
dans L'Omniseur Vitalité®

Ingrédients :

Pour 6 personnes

Utilisez la cocotte de base*

+ grille

- 3 feuilles de pâte filo
 - 2 pommes
 - 40 g d'abricots secs
 - 10 g de sucre cassonade
 - 35 g de beurre
 - 20 g d'amandes effilées
 - 1 cuillère à café de cannelle
 - 1 cuillère à soupe de chapelure
- 3 cuillères à soupe d'eau au fond de la cocotte

*Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez

2 strudels en doublant les ingrédients.

Cuisson : 35 à 40 min - Inversion : 20 min.

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	615,9 kJ / 147,6 kcal	7,4 %
Protéines	2,3 g	4,6 %
Lipides	7,3 g	10,4 %
Glucides	18,8 g	7,2 %

Apport Quotidien de Référence (AQR)
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal

Préparation :

- 1 Épluchez, évidez et coupez les pommes en quatre puis en fines tranches.
- 2 Ajoutez aux pommes, le sucre, la cannelle, les abricots coupés en morceaux, les amandes effilées, mélangez et réservez.
- 3 Empilez les feuilles de pâte filo préalablement badigeonnées de beurre fondu. Parsemez la dernière feuille beurrée de chapelure et disposez au milieu de cette feuille le mélange aux pommes en lui donnant une forme allongée (voir photos).
- 4 Repliez soigneusement les bords de la pâte pour bien enfermer le mélange. Enroulez la pâte et déposez le strudel sur la grille position basse sur une feuille de papier cuisson.
- 5 Mettez l'eau au fond de la cocotte, fermez et mettez en cuisson.

Note du chef : la cuisson du strudel à L'Omniseur Vitalité® permet une double concentration des saveurs avec les éléments qui cuisent à la fois dans la pâte filo et dans notre "cocotte en verre". On obtient du moelleux, du fondant et du croustillant. Un must !

Atouts nutrition :

Antioxydant page 70

Vitamine C page 73

Potassium page 72

Fibres page 71

Provitamine A page 72

Cette spécialité d'Europe Centrale permet d'associer gourmandise et équilibre. Les pommes sont source d'antioxydants, de vitamine C mais aussi de fibres. Les abricots apportent de la provitamine A et du potassium. De plus, l'utilisation de la pâte filo dans de nombreuses recettes (salées ou sucrées) à la place de la pâte feuilletée est un réel atout nutritionnel. Celle-ci est moins calorique et contient 4 fois moins de matières grasses.