DENNER

Strudel au hachis végane en tuto vidéo

Démarrer 2022 en mode végane: dans son dernier tutoriel vidéo, la blogueuse culinaire Zoe Torinesi vous montre comment réussir un strudel à la viande hachée sans aucun produit animal!

Deuxième édition du Veganuary chez Denner. L'année dernière déjà, nous vous avions proposé des plats à base de végétaux tout au long du mois de janvier. Cette fois, c'est un strudel aux légumes et à une imitation de viande hachée qui ouvre le bal.

Le marché des substituts de viande est en plein essor et l'offre est désormais très importante. Il y a des produits très savoureux, mais aussi des produits plutôt fades, cela dépend finalement du goût de chacun. Avant de déployer de gros efforts en cuisine, il est donc préférable de faire quelques essais jusqu'à ce que vous trouviez vos produits favoris.

Selon la faim, les strudels suffisent pour 4 à 6 portions et peuvent être accompagnés d'une salade fraîche. Bon appétit!

- 1 gros oignon haché
- un peu d'huile d'olive
- 1 grosse gousse d'ail, pressée
- 700 g de hachis végétal
- 300 g de pommes de terre, coupées en petits cubes
- 100 g de chou rouge, en petits morceaux
- 60 g de carottes, coupées en petits dés
- 70 g de champignons bruns, en cubes selon votre goût
- un peu de paprika en poudre
- un peu de cannelle
- 1 grand brin de thym frais
- 3 dl de vin rouge
- 2½ cs de farine
- 3 pâtes feuilletées véganes rectangulaires
- 5 cs de crème végane

- sel et poivre

1. Faites revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent légèrement translucides, ajoutez-y l'ail pressé et continuez la cuisson pendant environ une minute.
2. Ajoutez le hachis et faites-le bien revenir. Si le hachis est un peu grumeleux, écrasez-le avec une louche pour que la farce devienne fine et régulière. Ajoutez ensuite les légumes et les champignons, faites-les également revenir pendant 2 minutes et assaisonnez le mélange une première fois.
3. Ajoutez le brin de thym et déglacez avec le vin rouge. Couvrez et laissez mijoter pendant 10 à 15 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Si le liquide s'est trop évaporé, ajoutez un peu d'eau pour éviter que le mélange ne brûle.
4. Retirez le thym, incorporez la farine et assaisonnez le mélange. Versez la farce dans une jatte et laissez-la refroidir pendant environ 15 minutes.
5. Abaissez deux pâtes feuilletées, répartissez la moitié de la farce sur chacune d'elles, puis enroulez-les et veillez à ce que les extrémités ne soient pas trop épaisses. Partout où la pâte est double, coupez-la.
6. Découpez la troisième pâte feuilletée en éléments décoratifs et répartissez-les sur les deux strudels. Ensuite, badigeonnez la crème végane sur les deux surfaces.
7. Enfournez les strudels dans la moitié inférieure du four préchauffé à 200 degrés et cuisez-les pendant environ 30 minutes. Surveillez-les après 25 minutes déjà pour éviter qu'ils ne deviennent trop foncés.
8. Laissez-les refroidir pendant au moins 5 minutes avant de les servir.

Temps de préparation: environ 1 heure et 40 minutes (y compris cuisson et refroidissement)

Toros bio Tinto Tempranillo

Robe rubis vif. Nez intense de baies rouges, de prunes et d'herbes méditerranéennes. En bouche moelleux, rond et moyennement corsé. Finale persistante.

Voir dans le weinshop