

Strudel aux légumes végane avec sauce à l'ail



Deuxième série du Veganuary: l'enveloppe croustillante de ce strudel purement végétal recèle une farce aromatique de légumes et de tofu. Bien entendu, la délicieuse sauce à l'ail est aussi entièrement végane.

Le tofu fumé fournit non seulement un peu de saveur au strudel, mais aussi une bonne portion de protéines. En outre, ses propriétés le rendent idéal pour une farce: ce produit à base de soja perd de l'eau lors du fumage et libère ainsi moins de liquide lors de la cuisson – après tout, la pâte à strudel doit rester aussi sèche et croustillante que possible!

En outre, on peut congeler les restes de strudel. Pour que la pâte redevienne croustillante, il faut la réchauffer au four à 160 degrés avec chaleur tournante pendant environ 20 minutes.

Astuce: si vous avez oublié de faire tremper les noix de cajou pendant la nuit, vous pouvez verser de l'eau bouillante par-dessus et les laisser tremper pendant 1 heure.

Strudel aux légumes

- 400 g de pommes de terre fermes à la cuisson, coupées en tranches d'environ 2 cm
- 200 g de poireau, en fines rondelles
- 200 g de carottes, en dés de 1 cm
- 200 g de chou-rave, en dés de 1 cm
- $\frac{3}{4}$ cc de sel
- 150 g de petits pois surgelés
- 200 g de tofu fumé, coupé en dés
- 70 g de beurre végane fondu
- $1\frac{1}{2}$ cc de paprika en poudre
- $\frac{1}{2}$ cc de noix de muscade en poudre
- un peu de poivre noir
- 2 cc de sel
- 8 feuilles de pâte à strudel

Sauce à l'ail

- 180 g de noix de cajou, trempées pendant la nuit dans de l'eau, égouttées
- 180 g de yogourt au soja nature
- 4 cs de jus de citron
- 2 gousses d'ail, hachées grossièrement

- 1 cs de vinaigre
- 1 cc de sel
- un peu de poivre noir
- environ 90 ml d'eau

Strudel aux légumes

1. Cuisez les morceaux de pommes de terre dans de l'eau salée pendant 10 à 12 minutes. Égouttez-les bien.
2. Cuisez les morceaux de poireau, de carotte et de chou-rave avec $\frac{3}{4}$ cc de sel dans un peu d'eau pendant 8 minutes; rincez-les à l'eau froide, égouttez-les et séchez-les un peu dans un torchon de cuisine.
3. Préchauffez le four à 180 degrés, chaleur inférieure et supérieure, chemisez une plaque avec du papier sulfurisé.
4. Dans une grande jatte, mélangez les morceaux de pommes de terre et les légumes cuits avec les petits pois, le tofu, 40 g de beurre végétane, les épices et le sel.
5. Posez une feuille de pâte à strudel verticalement sur un torchon propre. Badigeonnez-la avec un peu de beurre fondu. Posez une deuxième feuille de pâte à strudel par-dessus en la faisant se chevaucher légèrement. Badigeonnez également avec un peu de beurre.
6. Superposez maintenant les autres feuilles de pâte à strudel sur les deux feuilles, en badigeonnant chaque feuille de beurre avant de poser la prochaine par-dessus.
7. Répartissez la farce sur les feuilles en laissant un bord d'environ 6 cm de chaque côté. Roulez rapidement le strudel: pour cela, repliez les côtés gauche et droit et roulez le strudel de bas en haut en le serrant bien, de manière à obtenir une forme cylindrique particulièrement épaisse.
8. Transférez le strudel sur la plaque et badigeonnez avec le reste du beurre. Cuisez le strudel au milieu du four préchauffé pendant 30 à 40 minutes.

Sauce à l'ail

1. Préparez la sauce pendant les 10 dernières minutes. Réduisez en purée lisse tous les ingrédients jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de morceaux de noix visibles. (La sauce s'épaissit légèrement si elle repose longtemps. On peut la diluer avec un peu d'eau.)
2. Servez le strudel avec la sauce.

Temps de préparation: environ une heure et demie.

Vache d'Été Rosé Cinsault Pays d'Oc IGP

Robe rose pâle. Nez élégant de baies rouges mûres et de pêche, avec des notes de pastèque. Bouche ronde, pétillante et harmonieuse. Finale fruitée et sucrée.

Voir dans le [weishop](#) _____

