

## Plaque à filet en croûte tressée

Passer au lave-vaisselle. Avant la première utilisation, laver à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle. N'utiliser ni détergent puissant, ni poudre à récurer, ni ouate d'acier.

**Température du four:** elle est valable pour la cuisson avec chaleur voûte et sole. Pour les fours à chaleur tournante, abaisser la température indiquée d'env. 20° C. Se référer aux indications du fabricant.

## Step by step

### Technique de tressage 1



Dérouler l'abaisse réfrigérée avec son papier, la fariner légèrement. Presser le gabarit de découpe dans la pâte sur les deux longs côtés.



Déposer la pâte découpée dans la plaque de cuisson avec le papier, appuyer un peu. Garnir la cavité selon les indications de la recette.



Rabattre les deux petits côtés de l'abaisse sur la garniture. Dorer les bandes de pâte avec un peu d'œuf, les replier alternativement en diagonale sur la garniture, appuyer légèrement. Dorer la pâte à l'œuf.

### Technique de tressage 2



Dérouler l'abaisse réfrigérée avec son papier, la fariner légèrement. Presser le gabarit de découpe dans la pâte sur les deux longs côtés. Décaler légèrement le gabarit et le presser à nouveau dans la pâte pour obtenir des bandes plus minces.



Déposer la pâte découpée dans la plaque de cuisson avec le papier, appuyer un peu. Garnir la cavité selon les indications de la recette. Rabattre les deux petits côtés de l'abaisse sur la garniture. Dorer les bandes de pâte avec un peu d'œuf, en replier une sur deux en diagonale sur la garniture.



Replier les autres bandes de pâte vers le milieu dans le sens inverse des premières, appuyer légèrement. Dorer la pâte à l'œuf.



## Strudel aux pommes caramélisé

🕒 20 min + 30 min au four

Pour une plaque à filet en croûte tressée

- 600 g de pommes** (p. ex. Boskoop)
- 1 citron bio**
- 50 g de raisins secs noirs**
- 4 c. s. de noisettes moulues**
- 4 c. s. de sucre**
- ¼ de c. c. de cannelle**

Préchauffer le four à 220° C. Couper les pommes en huit, retirer le trognon et couper les quartiers transversalement en fines lamelles. Râper la moitié du zeste du citron et ajouter 1 c. s. de jus de citron pressé. Incorporer les raisins secs, les noisettes, le sucre et la cannelle.

- 1 abaisse de pâte feuilletée** (env. 25 x 42 cm)
- 3 c. s. de noisettes moulues**

Dérouler l'abaisse, la fariner légèrement, découper avec le gabarit, la déposer sur la plaque avec le papier cuisson, presser légèrement (voir Step by step). Garnir la cavité de noisettes, répartir la farce par-dessus.

- 1 œuf**
- 1 c. s. de sucre brut**

Battre l'œuf. Dorer les bandes de pâte avec un peu d'œuf, les replier (voir Step by step), poser la plaque à filet sur une plaque du four. Dorer la pâte avec le reste de l'œuf. Saupoudrer de sucre.

**Cuisson:** env. 30 min sur la grille inférieure du four.

**Servir avec:** glace à la vanille.

**Portion (1/6):** 394 kcal, lip 21 g, glu 43 g, pro 6 g



## Rouleau noix-chocolat avec graines de pavot

🕒 20 min + 30 min au four

Pour une plaque à filet en croûte tressée

**200 g de chocolat noir**  
**200 g de noisettes moulues**  
**100 g d'amandes mondées moulues**  
**100 g de sucre glace**  
**80 g de beurre, mou**

Préchauffer le four à 220°C. Hacher grossièrement le chocolat, le mettre dans un saladier. Rôtir les noisettes et les amandes dans une poêle sans matière grasse, ajouter et couvrir le saladier pendant env. 5 min jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Ajouter le sucre et le beurre, mélanger le tout.

**1 abaisse de pâte brisée**  
 (env. 25 x 42 cm)

Dérouler l'abaisse, la fariner légèrement, découper avec le gabarit, la déposer sur la plaque avec le papier cuisson, presser légèrement (voir Step by step). Répartir la farce sur la pâte.

**1 œuf**  
**1 c. s. de graines de pavot**

Battre l'œuf. Dorer les bandes de pâte avec un peu d'œuf, les replier alternativement (voir Step by step), poser la plaque à filet sur une plaque du four. Dorer la pâte avec le reste de l'œuf. Parsemer de graines de pavot.

**Cuisson:** env. 30 min sur la grille inférieure du four.

**Servir avec:** crème acidulée.

**Portion (%) :** 901 kcal, lip 65 g, glu 59 g, pro 15 g

## Chausson à la courge et aux canneberges

🕒 20 min + 40 min au four

Pour une plaque à filet en croûte tressée

**500 g de courge**  
**50 g de baies de canneberge sèches**  
**80 g de sucre**  
**½ c. c. de cannelle**  
**2 cm de gingembre**

Préchauffer le four à 220°C. Râper la courge avec une râpe à rôtis et mettre dans un saladier. Hacher grossièrement les canneberges, les ajouter avec le sucre et la cannelle. Râper le gingembre, ajouter et mélanger le tout.

**1 abaisse de pâte feuilletée**  
 (env. 25 x 42 cm)  
**80 g de masse aux amandes**

Dérouler l'abaisse, la fariner légèrement, découper avec le gabarit, la déposer sur la plaque avec le papier cuisson, presser légèrement (voir Step by step). Garnir la cavité de masse aux amandes, répartir la farce par-dessus.

**1 œuf**

Battre l'œuf. Dorer les bandes de pâte avec un peu d'œuf, les replier (voir Step by step), poser la plaque à filet sur une plaque du four. Dorer la pâte avec le reste de l'œuf.

**sucre glace**  
 pour le décor

**Cuisson:** env. 40 min sur la grille inférieure du four. Laisser refroidir, saupoudrer de sucre glace.

**Portion (%) :** 366 kcal, lip 17 g, glu 47 g, pro 6 g