

5
15

Feuilletés de goberge

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

18 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 458; protéines 12 g; matières grasses 27 g; glucides 50 g; fibres 5 g; fer 3 mg; calcium 33 mg; sodium 709 mg

Comblez vos envies de fruits de mer avec cette sublime recette de feuilletés de goberge en 5 ingrédients, 15 minutes.

Ingrédients



1 paquet de 227 g de goberge en flocons



80 ml (1/3 de tasse) de sauce Alfredo



375 ml (1 1/2 tasse) de macédoine de légumes surgelée décongelée et égouttée



30 ml (2 c. à soupe) de persil haché



1 paquet de 400 g de pâte feuilletée

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 1 jaune d'oeuf

Étapes

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Hacher grossièrement la goberge.
- 3 Dans un bol, mélanger la goberge avec la sauce Alfredo, la macédoine de légumes et le persil. Saler et poivrer.
- 4 Abaisser la pâte feuilletée en deux rectangles de 25 cm x 20 cm (10 po x 8 po) chacun.
- 5 Garnir le centre des rectangles de pâte de la préparation à la goberge, en laissant un pourtour libre de 3,8 cm (1 1/2 po).
- 6 Dans un bol, battre le jaune d'oeuf avec un peu d'eau. Badigeonner le pourtour des feuilletés avec un peu de jaune d'oeuf. Rabattre les côtés courts sur la garniture, puis rabattre les côtés longs pour sceller.
- 7 Déposer les feuilletés sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, joint dessous.
- 8 Badigeonner la surface des feuilletés de jaune d'oeuf. À l'aide de la pointe d'un couteau, percer de petits trous sur le dessus des feuilletés.
- 9 Cuire au four de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que les feuilletés soient dorés.
- 10 Couper les feuilletés en tranches d'environ 5 cm (2 po).

Idée pour accompagner

Salade d'épinards et pancetta

Chauffer une poêle à feu moyen. Dans la poêle, cuire 125 ml (1/2 tasse) de pancetta coupée en dés de 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que la pancetta soit dorée et croustillante. Égoutter sur du papier absorbant. Laisser tiédir. Dans un saladier, mélanger 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive avec 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique et 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable. Ajouter la pancetta, 750 ml (3 tasses) de bébés épinards et 1/2 petit oignon rouge émincé. Saler, poivrer et bien mélanger.