



Cuisine et  
dépendances

## Empanadas



*L'empanada est un petit chausson farci de viande, de poisson ou d'oeuf mélangés à des légumes. On le trouve en Espagne et en Amérique du Sud, chaque pays ayant sa propre recette. La pâte pour les empanadas est soit une pâte feuilleté, une pâte brisée à l'huile ou une pâte à pain. Parfois frite ou parfois cuite au four. J'ai choisi une recette de pâte légère en la préparant avec un peu d'huile et en complétant d'eau. C'est un plat très pratique pour recycler les restes et pour manger sur le pouce.*

Ingrédients (pour 4 pièces) :

Pour la pâte :

- 300 g de farine de blé T 65
- 30 ml d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 100 ml d'eau

Pour la farce :

- 2 oignons
- 1 conserve de tomates (400g)
- 1 petite boîte de thon (au naturel)
- 1 poivron vert
- 2 gousses d'ail
- quelques branches de persil frais
- 1 pincée de piment en poudre
- 1 cuil à soupe d'huile d'olive
- facultatif : quelques olives vertes
- sel et poivre

Pour la dorure : un jaune d'oeuf

Préparation :

Préparer la pâte : mélanger au mixeur la farine, l'huile d'olive et le sel. Verser puis 50 ml d'eau et mixer par impulsion. Ajouter progressivement le restant d'eau jusqu'à obtenir une pâte homogène mais non collante. Ajouter un peu de farine de blé si la pâte est trop molle. Réserver au frais au moins 30 min pour que la pâte se raffermisse.

Préparer la garniture : hacher finement les oignons. Peler et hacher les gousses d'ail. Laver et ciseler les feuilles de persil. Dans une poêle, faire suer l'oignon haché finement dans une cuillère à soupe d'huile. Rajouter les tomates en conserve, l'ail pilé et le piment. Saler, poivrer et laisser mijoter doucement une quinzaine de minutes. A mi-cuisson, ajouter le thon émietté. Stopper la cuisson jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée. Ajouter les pluches de persil en fin de cuisson.

Préchauffer le four th. 6 (180°C).

Étaler ensuite la pâte au rouleau (sur une épaisseur de 1-2mm) sur un plan fariné. Découper des cercles dans la pâte à l'aide de bols; Ramasser les restes de pâte, l'étaler à nouveau et découper encore des cercles jusqu'à ce qu'il ne reste plus de pâte.

Au centre de chaque cercle de pâte, déposer une cuillère à soupe de farce. Mouiller les bords avec un peu d'eau à l'aide d'un pinceau. Rabattre un côté pour former un chausson et presser le pourtour à l'aide d'une fourchette pour souder les bords. Procéder de la même manière pour chaque empanada en prenant soin de ne pas trop les garnir, les empanadas risquent de s'ouvrir à la cuisson s'ils sont trop remplis.

Placer les empanadas sur une tôle à four. Les badigeonner de jaune d'oeuf battu avec un pinceau.

Enfourner et laisser cuire une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que les empanadas soient légèrement dorées.

Servir bien chaud avec une salade verte.

Le 2 Octobre 2011 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2011/10/02/index.html>