

Empanadas au bœuf



Mon choix.

⌚ Durée totale: 1 h 25 min

cookpot Temps actif: 1 h

fork Facile



Ingédients

Pour 4 personnes

300 g de viande hachée de bœuf suisse

1 cs huile de colza HOLL

1 oignon, haché finement

1 carotte, en petits dés

1 gousse d'ail, hachée finement

2 cs de concentré de tomate

2 cc de paprika fumé

1 cc de cumin moulu

0.5 cc sel

0.5 cc poivre

1 dl vin rouge

3 dl bouillon de viande

30 g beurre

2 abaisses de pâte à gâteau rectangulaires (env. 25 × 42 cm)

100 g gruyère AOP, en petits dés

1 blanc d'œuf

1 jaune d'œuf

1 piment, épépiné, haché finement

1 gousse d'ail, hachée finement

1 échalote, hachée finement

1 cc huile de tournesol

3 cs vinaigre de vin rouge

100 g ketchup

1 citron vert, tout le jus

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

1 cc	d'origan séché
	sel, poivre
200 g	de mâche
2	pommes rouges, en fines tranches
0.5	échalote, hachée finement
1 cc	moutarde
1 cs	mayonnaise
3 cs	bouillon de légumes, froid
1 cs	vinaigre de vin blanc
	sel, poivre

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

1124 kcal
37 g de protéines
84 g de glucides
67 g de lipides

 Contient du gluten

 Contient du lactose

Préparation

- 1** Faire revenir la viande hachée par portions dans l'huile chaude à feu vif env. 5 minutes, puis la retirer. Faire revenir l'oignon et la carotte dans la même poêle env. 5 minutes, puis ajouter l'ail à la dernière minute. Remettre la viande hachée dans la poêle. Ajouter le concentré de tomate et les épices, laisser caraméliser brièvement, puis déglaçer avec le vin. Verser le bouillon, laisser mijoter env. 15 minutes jusqu'à ce que le liquide soit presque entièrement réduit. Incorporer le beurre, laisser refroidir légèrement.

- 2** À l'aide d'un gabarit, marquer et découper 8 rondelles d'env. 12 cm de Ø dans les deux pâtes. Répartir la viande et le fromage dessus en laissant un peu de bord libre. Badigeonner les bords de blanc d'œuf. Plier les rondelles en demi-lunes, bien presser les bords. Plisser les bords des empanadas à la main, les rabattre et appuyer vers l'intérieur pour obtenir une forme ondulée régulière et légèrement torsadée. Disposer les empanadas sur une plaque chemisée de papier cuisson. Badigeonner de jaune d'œuf. Cuire env. 25 minutes dans le four préchauffé à 180 °C (chaleur tournante/air pulsé).

- 3** Faire revenir le piment, l'ail et l'échalote dans l'huile chaude env. 3 minutes. Ajouter le vinaigre et le ketchup, laisser mijoter brièvement. Incorporer le jus de citron vert et l'origan, assaisonner.

- 4** Mélanger la salade, les pommes et l'échalote. Mélanger la moutarde avec la mayonnaise, le bouillon et le vinaigre, assaisonner. Verser sur la salade et mélanger.

- 5** Servir les empanadas avec la sauce et la salade. Conseil: La farce peut être complétée selon vos goûts. Que diriez-vous par exemple d'olives, de grains de maïs ou de poivrons?

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.