



Empanadas espagnoles au blanc de poulet et chorizo

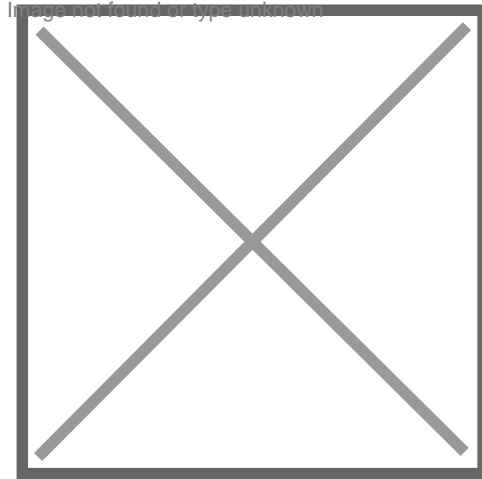


La différence est là.

 Durée totale: 1 h 5 min

 Temps actif: 1 h 5 min

 Facile



Ingrédients

Pour 12 pièces

Pâte

200 g farine de maïs fine

200 g farine blanche

1 cc sel

200 g beurre mou

1 œuf

1 jaune d'œuf

80 ml eau

Glasure

1 blanc d'œuf

2 cs lait

sel

Farce

400 g poitrine de poulet suisse

1 oignon

1 gousse d'ail

100 g chorizo

40 g amandes

3 brins thym citron

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.

- 2 cs** huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
sel
poivre noir du moulin
- 150 g** fromage de chèvre frais

Valeurs nutritives

1 pièce (sans la salade mixte) contient env.:

- 389** kcal
17 g de protéines
24 g de glucides
25 g de lipides

 Contient du gluten

 Contient du lactose

Viande de poulet: riche en protéines et en vitamines B – pauvre en graisse

La viande de poulet contient beaucoup de précieux nutriments et est facile à digérer.

Préparation

- 1** Mélanger les farines et le sel dans un saladier, ajouter le beurre en petits morceaux et pétrir au crochet à pâte pour obtenir une pâte friable. Incorporer l'œuf, le jaune d'œuf et progressivement l'eau, jusqu'à ce que la pâte soit souple. Réserver 30 minutes au frais.
- 2** Pour la glaçage, battre tous les ingrédients au fouet dans un saladier.
- 3** Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte par portions jusqu'à ce qu'elle ait env. 3 mm d'épaisseur et découper de grands cercles d'env. 10 cm à l'emporte-pièce.
- 4** Pour la farce, couper le blanc de poulet en tout petits dés. Peler et hacher finement l'oignon et l'ail. Détailler le chorizo en petits dés, hacher grossièrement les amandes. Détacher les feuilles de thym des tiges.
- 5** Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu vif. Y faire revenir le blanc de poulet, l'oignon et l'ail 3-4 minutes en remuant régulièrement. Réduire le feu à doux. Ajouter le chorizo, les amandes et le thym.

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.



La différence est là.

- 6 Faire revenir le tout brièvement, saler, poivrer et retirer du feu. Ajouter le fromage de chèvre frais et bien mélanger.
- 7 Déposer 1 cs de farce au milieu et replier la pâte en demi-cercle.
- 8 Bien souder les bords et les presser avec une fourchette.
- 9 Badigeonner de glaçage et dorer 20-25 minutes au four à 200° C (chaleur inférieure et supérieure).
Servir avec une salade mixte à base de grains de maïs, de poivrons, de chicorée et de persil.

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.