Empanadas farcies à la viande hachée

Durée totale: 1 h

Temps actif: 35 min

Facile



Ingrédients

Pour 8 pièces

300 g	viande hachée de porc suisse
300 g	farine
0.5 cc	sel
1.5 dl	eau chaude
80 g	huile de tournesol
1	oignon
1	gousse d'ail
1	piment
1 bouquets	persil ou coriandre
200 g	carottes
1 boîte	maïs (poids égoutté 285 g)
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
1 cs	curry en poudre fort
	sel
	poivre noir du moulin
0.5 dl	vinaigre balsamique
0.5 dl	bouillon de légumes
0.5 dl	huile de colza pressée à froid
1 cc	moutarde
1 cc	miel
300 g	feuilles de salade mélangée

Valeurs nutritives

1 pièce contient env.:

399	kcal
15 g	de protéines
37 g	de glucides
20 g	de lipides

Contient du gluten

sans lactose

Des porcs contre le gaspillage alimentaire

Les porcs valorisent les sous-produits de la production alimentaire. Ils contribuent à réduire le gaspillage alimentaire.

Préparation

Viande Suisse
Mon choix.

1 Placer la farine dans un bol. Dissoudre le sel dans l'eau et l'ajouter à la farine avec l'huile. Amalgamer le tout jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Mettre au frais pendant 30 minutes.

2 Peler l'oignon et l'ail, épépiner le piment et hacher finement le tout. Hacher le persil ou la coriandre. Peler les carottes et les râper. Égoutter le maïs.

3 Dans une grande poêle, chauffer l'huile à haute température. Y faire revenir la viande hachée, l'oignon, l'ail et le piment 3-4 minutes en remuant. Baisser le feu à doux. Ajouter le curry, les carottes et le maïs et faire revenir le tout pendant 2 minutes. Saler et poivrer. Incorporer le persil ou la coriandre.

4 Diviser la pâte en 8 portions et les abaisser en cercles d'environ 16 cm de diamètre. Déposer un peu de farce sur une moitié de chaque cercle de pâte, badigeonner le bord avec de l'eau et rabattre l'autre moitié sur la farce. Appuyer sur les bords avec une fourchette et piquer la surface.

5 Faire dorer les empanadas au four à 200° C, chaleur inférieure/supérieure (chaleur tournante à 180° C) pendant 25 minutes.

6 Pour la salade, mettre le vinaigre balsamique, le bouillon, l'huile, la moutarde, le miel ainsi que du sel et du poivre dans un gobelet haut et mixer jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse.

7 Laver la salade. Pour servir, mélanger avec la sauce et dresser sur des assiettes avec les empanadas.

Conseil
Pour aller plus vite, préparer les empanadas avec de la pâte feuilletée du commerce.