

CHAUSSENS AU POT AU FEU

Mardi 14 Mars 2017

Préparés d'avance et congelés, ils dépannent bien quand le temps pour le repas est compté



Chaussons au pot au feu : 12 chaussons et 5pp- 6 sp par chausson

- 300 g de farine
- 2 petits suisses à 20 %*
- 50 g de beurre à 41 %
- 1 sachet de levure alsacienne

- 1 pointe de sel
- 600 g de viande de pot au feu cuite *
- 400 g de légumes de pot au feu cuit *
- 3 œufs moyens
- 1 cuillerée à soupe de lait écrémé*
- persil*
- sel poivre

Préparer la pâte : dans le bol du mixer, mettre la farine, la levure, les petits suisses, le beurre coupé en morceaux, le sel et mixer avec 75 ml d'eau jusqu'à l'obtention d'une boule lisse à laisser reposer au frais minimum 1 heure

Mixer la viande et les légumes avec 2 œufs. Assaisonner et rajouter le persil émincé.

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Sur une feuille de silicone ou du papier sulfurisé, étaler la pâte et découper 12 disques de 14 cm de diamètre

Déposer au centre 3 bonnes cuillerées à soupe bombées de hachis, replier le disque et coller les bords avec le blanc d'œuf du troisième œuf .Faire 12 chaussons

Les badigeonner avec le jaune d'œuf du troisième œuf allongé d'un peu de lait

Enfourner 25 minutes

Les sortir pour les refroidir en vue de les congeler ou les servir avec une salade.

J'étale ma pâte en général sur du papier sulfurisé pour éviter de rajouter de la farine sur le plan de travail

Pour le repas : salade verte + 50 g de mais +1 c à c d'huile
(3pp- 3 sp) -1 chausson au pot au feu (5pp- 6 sp) -1 mousse
fraise (1pp- 2 sp). Total : 9pp- 11 sp

Très bon mardi