

EMPANADAS DE POULET

Lundi 28 Janvier
2019

Recette traditionnelle dans de nombreux pays :

Empanadas au poulet : 8 parts et 4pp-4sp par part

- 180 g de farine
- 60 g de mascarpone
- 200 g de blancs de poulet*
- 1 œuf +1 jaune *
- 2 blancs de poireaux*
- 2 gros oignons des Cévennes*
- 1 bouillon cube dégraissé de volaille
- sel poivre

Préparer la pâte : mettre dans le bol du mixeur la farine, le mascarpone et une pointe de sel. Mixer en rajoutant 50 à 75 ml d'eau afin d'obtenir une boule de pâte lisse à laisser reposer 1 heure au frais

Cuire les blancs de poulet dans le bouillon de volaille pendant 20 minutes et à frémissement. Les égoutter, les laisser refroidir puis les mixer

Couper les poireaux en fines tranches, émincer les oignons et faire revenir le tout assaisonné dans une poêle sur une feuille de cuisson à couvert et à petit feu pendant 20 minutes avec un filet d'eau. Laisser

refroidir

Mélanger ensemble le poulet mixé, l'œuf, les poireaux et les oignons en rectifiant l'assaisonnement si besoin

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Sur un tapis en silicone ou sur du papier sulfurisé, étaler la pâte et couper 8 disques de 12 cm de diamètre.

Poser 1 bonne cuillerée à soupe bombée de la préparation précédente au milieu du disque puis replier et coller les bords avec un peu d'eau froide

Renouveler 8 fois.

Les poser sur une plaque recouverte d'une feuille de papier cuisson, les badigeonner de jaune d'œuf

Les enfourner 30 minutes

A servir bien chaud



Ces empanadas se congèlent très bien

C'est la première fois que je fais une pâte avec du mascarpone : très bon résultat surtout si on compare : pour 100 g de mascarpone : 17 sp, pour 100 g de beurre à 41% : 17 sp, pour 100g de margarine végétale : 29 sp et pour 100 g de beurre : 37 sp

Ma pâte est plus moelleuse et se tient bien à la cuisson

Pour le repas du soir : salade verte + betterave + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -1 empanada au poulet (4pp-4sp) -100 g de compote sans sucre maison (2pp-0spl) -100g de fromage blanc 0% (1pp-1sp).
Total :
8pp-6spl

Très bon début de semaine

**Lilou 3158 : blog
cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits
réservés**