

EMPANADAS A L'AIL DES OURS

Jeudi 15 mai 2025

De gros empanadas bien rassasiants permettant de recycler plusieurs restants de viande :

Empanadas à l'ail des ours : 4 empanadas et 11 sp vert – 9 spl bleu – 9 spv violet – 8 psp par empanadas

-180 g de farine d'épeautre

-75 g de margarine allégée 60%

*-250 g de filet de poulet cuit**

*-200 g de filet de porc cuit**

*-2 oeufs moyens**

*-15 feuilles de l'ail des ours**

*-1 oignon**

-sel fin, poivre

Préparer la pâte brisée : mettre dans le bol du mixeur la farine, une pincée de sel, la margarine bien froide coupée en dés et mixer rapidement en rajoutant 50 ml d'eau froide (plus si nécessaire) pour obtenir une boule de pâte lisse à mettre au frais 1 heure.

Hacher les deux viandes et l'oignon.

Rajouter au hachis un œuf et l'ail des ours émincé.

Assaisonner : sel poivre.

Préchauffer le four 180° (th6)

Étaler la pâte et prélever avec un emporte-pièce 4 grands

disques (entre 10 t 12 cm de diamètre).

Mettre la farce au milieu des disques et former des chaussons en mouillant à l'eau froide les bords pour bien les fermer.

Prélever le jaune du deuxième œuf et badigeonner au pinceau les empanadas pour les dorer.

Poser les empanadas sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfourner 30 à 35 minutes.



L'indice glycémique est moyennement bas surtout avec l'emploi de farine d'épeautre.

Ces empanadas peuvent se préparer en avance et se réchauffer .

Vous pouvez aussi les congeler.

Pour 6 empanadas plus petits et avec les mêmes quantités, comptez 8 sp vert – 6 spl bleu – 6 spv violet – 5 psp

*Pour le repas : salade composée mâche betterave tomates cerises + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet – 1 psp) – 1 empanada (11 sp vert – 9 spl bleu – 9 spv violet – 8 psp) – 1 faisselle 0 % (1 sp vert – 1 sp bleu – 0 spv violet – 0 psp) – fraises (0 sp vert bleu violet – 0 psp).
Total : 13 sp vert – 11 spl bleu – 10 spv violet – 10 psp*

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés