

# EMPANADAS D'AGNEAU

*Vendredi 21 avril 2023*

*Toujours avec mon restant de gigot :*

*Recette n° 2*

***Empanadas d'agneau : 8 empanadas et 9 sp vert □ – 8 spl bleu □  
– 8 spv violet□ – 8 psp□ par unité***

*– 200 g de farine : 21 sp vert bleu violet□□□ – 21 psp□*

*-80 g de margarine allégée 60% : 19 sp vert bleu violet□□□ –  
19 psp□*

*– 480 g restant de gigot dégraissé froid : 20 sp vert bleu  
violet □□□ – 20 psp□*

*-2 oignons doux \* : 0 sp vert bleu violet □□□ – 0 psp□*

*-2 œufs moyens durs et un frais\* : 7 sp vert □ – 0 spl bleu□- 0  
spv violet□ – 0 psp□*

*-1 cuillère à café d'huile végétale : 1 sp vert bleu  
violet□□□ – 1 psp□*

*-sel poivre blanc*

*-4 cuillères à soupe de persillade \* : 0 sp vert bleu  
violet□□□- 0 psp □*

*Préparer la pâte brisée : garder 1 cuillère à soupe de farine  
et mettre le restant avec une pincée de sel dans le bol du  
mixeur. Rajouter la margarine bien froide coupée en petits  
morceaux.*

*Mixer rapidement en rajoutant 60 ml d'eau froide pour obtenir  
une boule de pâte lisse à laisser reposer 1 heure au frais.*

*Peler les oignons, les émincer finement et les faire revenir*

*dans une poêle huilée au pinceau jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Les assaisonner : sel poivre blanc et les laisser refroidir.*

*Préparer la farce : mixer la viande coupée en petits morceaux avec les œufs durs, les oignons refroidis et la persillade. Rectifier l'assaisonnement : sel poivre.*

*Préchauffer le four chaleur tournante 180° (th 6)*

*Sortir la pâte, l'étaler sur un tapis en silicone ou du papier sulfurisé saupoudré de la cuillerée à soupe de farine mise de côté et découper 8 disques de 12 cm de diamètre.*

*Séparer le blanc du jaune du troisième œuf frais.*

*Mettre au milieu de chaque disque de la farce et étaler au pinceau sur le bord des disques du blanc d'œuf.*

*Rabattre la pâte pour fermer les empanadas et les badigeonner de jaune d'œuf.*

*Enfournier 30 minutes.*

*Servir avec une salade.*



*Ces empanadas sont bien bourratifs et se congèlent très bien.*

*Pour le repas : potage de légumes verts à la crème allégée (1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐) -1 empanada (9 sp vert ☐ – 8 spl bleu☐ – 8 spv violet☐ – 8 psp ☐) – salade verte + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐) – 1 yaourt 0% avec des fraises (2 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐). Total : 13 sp vert ☐ – 10 spl bleu ☐ – 10 spv violet☐ – 10 psp☐*

*Très bonne journée*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***