

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