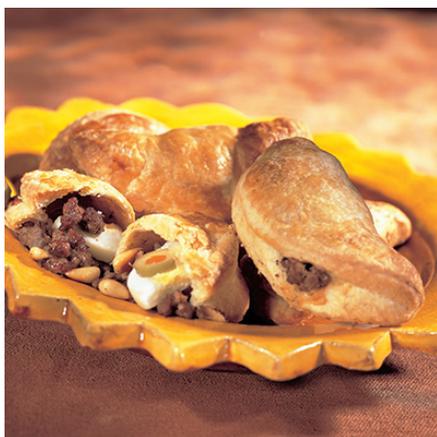


metro



Empanadas au boeuf haché

Évaluer cette recette ★★☆☆☆ 2 Votes



Sans Lactose

20	0:20	0:25	0:45
CHAUSSONS	PRÉPARATION	CUISSON	TEMPS TOTAL

Ingrédients

45 ml Raisins secs sultana
(3 c. à soupe)

125 ml Oignon espagnol, haché
(1/2 tasse)

30 ml Noix de pin (pignon)
(2 c. à soupe)

45 ml Huile d'olive extra vierge
(3 c. à soupe)

400 g Boeuf haché
(14 oz)

10 ml Chili en flocons
(2 c. à thé)

5 ml Paprika
(1 c. à thé)

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Recouvrir les raisins secs d'eau chaude.

Faire tremper pendant 10 minutes.

Égoutter. Réserver.

Faire revenir dans l'huile les oignons et les noix de pin, à feu moyen.

Lorsque le liquide de cuisson est évaporé, incorporer le boeuf haché.

Faire cuire, en brassant, 4 à 6 minutes. Incorporer les raisins, le chili, le paprika, le cumin, le sel et le poivre.

Bien mélanger. Réserver.

Étendre la pâte feuilletée à 3 mm d'épaisseur.

Découper 20 cercles de 7 cm (3 po).

Déposer un peu de farce au centre de chaque cercle.

Placer sur la farce une tranche d'œuf et un peu d'olives.

Humecter les bords de la pâte et refermer en demi-lune en appuyant bien sur les bords.

Badigeonner d'œuf battu la surface des chaussons.

Faire cuire environ 15 minutes.

Source : Chef José Trottier

Accords vins et mets



Fruité et léger

Ces vins légers se reconnaissent à leurs arômes simples de fruits, leur sensation de fraîcheur et leur structure peu imposante. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

© Société des alcools du Québec, 2007

Accords bières et mets



Robuste et maltée

Appréciée pour ses arômes grillés. Des saveurs de caramel et de malt grillé soulignent le caractère houblonné et amer de cette bière au corps moyen.

Mentions légales

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.

2 ml Cumin en poudre
(1/2 c. à thé)

5 ml Sel de mer
(1 c. à thé)

Au goût, poivre noir du moulin

350 g Pâte feuilletée
(12 oz)

4 Oeuf, cuits durs tranchés

80 ml Olives vertes en rondelles
(1/3 tasse)

1 Oeuf, battu