



Empanadas au poulet

Les empanadas, de petits chaussons de pâte brisée ou feuilletée farcis sont de grands classiques de la cuisine hispanique. Très populaires en Argentine et dans toute l'Amérique latine, ils font aussi partie du répertoire gastronomique espagnol. Ces empanadas au poulet peuvent faire office de plat principal si vous les servez avec une salade de légumes de saison.

PRÉPARATION :



Préparation
25 min

Cuisson
25 min

INGRÉDIENTS:

6 PERS.

2 rouleaux de pâte brisée toute prête

450 g de blanc de poulet

2 oignons

1 beau poivron rouge ou 2 petits

3 tomates

4 c. soupe de grains de maïs

1 gousse d'ail

1 c. café de paprika

1/2 c. café de purée de piment (facultatif)

2 c. soupe d'huile d'olive

1 ou 2 jaunes d'œuf battu avec un peu de lait pour la dorure

1.

Préchauffez le four th.6 (180°)

2.

Préparez la farce des empanadas au poulet

3.

Si vous pouvez, faites cuire à l'eau ou à la vapeur un épi de maïs frais ou congelé puis égrainez-le. Sinon, utilisez une petite boîte de maïs en conserve.

4.

Pelez et émincez l'oignon.

5.

Émondez les tomates après les avoir ébouillantées rapidement ou bien utilisez avec un pèle-tomates.

6.

Servez-vous également avec du pèle-tomates pour ne retirer que la peau à la surface du poivron.

7.

Détaillez la tomate et le poivron en petits dés.

GESTES TECHNIQUES

8.

Émincez les blancs de poulet en très fines lanières.

9.

Faites chauffer 2 cuillères d'huile dans une sauteuse ou une poêle.

10.

Faites revenir à l'oignon à feu vif quelques minutes puis ajoutez le poivron et le poulet émincé.

11.

Continuez la cuisson à feu vif 4-5 minutes.

12.

Ajoutez le paprika, le piment, l'ail écrasé ou passé au presse-ail. Salez et poivrez.

13.

Remuez bien à feu vif avant d'ajouter la tomate.

14.

Baissez le feu et faites réduire pendant environ 10 minutes.

15.

Incorporez les grains de maïs à la fin juste el temps de les réchauffer.

16.

Assemblez les empanadas au poulet

17.

Déroulez les feuilles de pâte brisée sur un plan de travail légèrement fariné. Détaillez des cercles d'environ 15 cm de diamètre avec un emporte-pièce ou l'empreinte d'un bol.

18.

Placez sur la moitié du cercle une petite quantité de farce et humidifiez la bordure.

19.

Refermez chaque empanadas au poulet en rabattant la pâte en demi-lune en prenant soin de bien pincer les bords pour sceller le chausson hermétiquement.

20.

Recouvrez la plaque du four avec du papier sulfurisé.

21.

Disposez les empanadas au poulet avant de les dorer avec le mélange oeuf-lait.

22.

Enfournez pour 15 à 25 minutes selon votre four et la taille de vos empanadas.