

Empanadas végétariens, légumes racines et bâtonnets de courgettes rôtis, sauce Chimichuri - Version Atelier virtuel

Recette pour 2

Description

Une recette typique originaire de Mendoza en Argentine, servie avec une sauce Chimichuri qui accompagnera à merveille vos empanadas.

Voir l'astuce du chef pour les options Vegan

L'astuce du chef

La farce qui compose les Empanadas peut varier de multiple façon, a vous d'aller avec vos création (légumineuses, tofu, riz... etc)

Option Vegan

1/ Remplacez le Parmesan par la **Levure Nutritionnelle**

2/ Mélangez **3 c à thé de Chia avec 6 c à soupe d'eau**, réalisez ce mélange 20 minutes avant de l'incorporer dans la farce à la place des oeufs.

Ingrédients

Pour la pâte d'empanadas

- 3 Tasse(s) Farine
- 1 Unité(s) Jaune d'œuf
- 125 Ml Beurre
- 330 Ml Lait
- 5 Gr Sel

Farce végétarienne

- 3 Cuil. à soupe Huile d'olive
- 0.50 Tasse(s) Patates douces
- 1 Gousse(s) Ail haché
- 0.50 Unité(s) Oignon Jaune
- 0.50 Unité(s) Piment jalapeno
- 0.50 Tasse(s) Boîte de pois chiche 398 ml
- 0.50 Tasse(s) Boîte de lentilles vertes (540 ml)
- 0.50 Cuil. à thé Cumin moulu
- 0.50 Cuil. à thé Poudre de Chili
- 0.50 Cuil. à thé Origan séché
- 0.50 Tasse(s) Chou chinois
- 1 Cuil. à soupe Pâte de tomate
- 0.25 Tasse(s) Bouillon de légumes
- 1 Unité(s) Jus de lime
- 2 Cuil. à soupe Parmesan râpé
- 1 Unité(s) Oeuf dur
- 1 Unité(s) Oeuf

Sauce Chimichuri

- 10 Branche(s) Persil haché
- 4 Branche(s) Coriandre
- 0.50 Unité(s) Piment jalapeno
- 2 Gousse(s) Ail
- 1 Unité(s) Jus de citron
- 5 Ml Vinaigre de vin rouge
- 0.50 Unité(s) Oignon
- 80 Ml Huile d'olive

Légumes rôtis

- 1 Unité(s) Panais
- 1 Unité(s) Carotte
- 1 Unité(s) Courgette
- 3 Branche(s) Thym
- 2 Gousse(s) Ail écrasé

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **four** à **400 F°**
- Temps de repos **30 mins**

Prévoir avant le cours vidéo

Ingrédients

Bien laver la courgette (nous allons garder la peau).

Réalisez la pâte à Empanadas, la protéger d'un film alimentaire la garder au frigo, la sortir 30 minutes avant son utilisation.

Égouttez les boîtes de lentille et pois chiches.

Réalisez le bouillon de légumes

Cuire l'oeuf dur (12 mn) après l'ébullition, une fois refroidit, l'écaler et le hacher grossièrement.

Matériels

1 planche à découper, 1 grand couteau (chef), 1 petit couteau (office).

4 Bols (chimichuri, farce, pâte à Empanadas, légumes racines)

1 tasse (dorure, jaune d'oeuf + eau)

1 tasse (blanc d'oeuf ou eau)

Spatule en bois et en plastique, 3 linges propres

1 poêle (cuisson de la farce), plat pour la débarrasser

3 cuillères à soupe, 2 fourchettes, 1 pinceau (dorure)

2 plaques à four (cuisson des Empanadas et des légumes racines)

Poubelle de table et petites assiettes pour toutes les découpes.

Mise en place avec le chef

Légumes et Chimichuri

Épluchez la carotte et le panais, les détailler en bâtonnets.

Éfeuillez puis ciseler le persil et la coriandre grossièrement.

Hachez finement l'ail (farce).

Épluchez l'oignon et l'émincer finement.

Écrasez les gousses d'ail sans les éplucher (on appelle ça en chemise), à l'aide du plat de la lame de

votre couteau de chef (légumes rôtis)

Pressez le jus de citron.

Ciselez finement l'oignon vert.

La farce

Épluchez et détaillez en petits dés (brunoise) la pdt douce.

Hachez l'ail finement

Ouvrir le piment sur la longueur, retirez les graines, émincez finement le piment.

Ciselez l'oignon et hachez finement l'ail,

Émincez finement le chou chinois (ou frisé)

Pressez le jus de lime.

Pour la pâte a empanadas

Mélangez la farine et le sel dans un robot de cuisine, faites-le tourner jusqu'à ce qu'ils se mélangent parfaitement.

Ajoutez le saindoux ou beurre. Mélangez bien.

Ajoutez le jaune d'œuf et le lait en petites quantités, mélangez jusqu'à ce que de petits amas de pâte commencent à se former.

Formez quelques boules, puis aplatissez-les en disques et laissez reposer au réfrigérateur 30 minutes environ.

Sur une surface légèrement farinée, étalez la pâte en une fine couche et découpez des formes de disques ronds à empanadas (utilisez des moules ronds ou une petite assiette).

Utilisez les disques à empanadas immédiatement ou conservez-les au réfrigérateur / congélateur jusqu'à ce que vous soyez prêts à les utiliser.

Pour la farce à empanadas

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen; faire cuire les patates douces, l'oignon, l'ail et le piment jalapeno jusqu'à ce qu'ils soient légèrement tendres. Ajoutez les pois chiches, les lentilles, le cumin, la poudre de chili, l'origan, le sel et le poivre; poursuivre la cuisson de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit bien enrobé et aromatisé.

Ajoutez le chou chinois ou frisé; poursuivre la cuisson pendant 1 minute. Ajoutez la pâte de tomates, poursuivre la cuisson pendant 1 minute.

Ajoutez le bouillon et le jus de lime; poursuivre la cuisson de 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que les patates douces soient tendres et qu'une grande partie du liquide se soit évaporée. Laissez refroidir complètement. Écrasez légèrement à la fourchette.

Ajoutez le parmesan, puis incorporer l'œuf dur haché.

Réservez et laissez refroidir complètement avant de farcir les Empanadas

Sauce Chimichuri

Rassemblez tous les ingrédients dans un bol, ajoutez l'huile d'olive, assasionnez de sel et poivre gardez au réfrigérateur.

Les légumes

Dans un bol, mélangez les bâtonnets de carottes et de panais, ajoutez-y les branches de thym et l'ail en chemise.

Arrosez d'un bon filet d'huile d'olive, assaisonnez de sel et poivre, bien mélanger avec vos mains.

Versez le tout sur une plaque à cuisson, placez la plaque dans le four chaud durant environ 15 minutes, ajoutez-y les bâtonnets de courgettes, continuez la cuisson durant 5 à 10 minutes supplémentaires.

Bon appétit!