

Empanadas au poulet en tuto vidéo



Une délicieuse pâte brisée et une farce savoureuse - voilà comment se présentent nos empanadas au poulet dans le nouveau tutoriel Denner. Buen provecho!

Le verbe espagnol *empanar* se traduit par «pané» ou «envelopper dans de la pâte». Ces pochettes farcies sont particulièrement bien connues en Espagne ainsi qu'en Amérique centrale et du Sud, où on les trouve presque à chaque coin de rue.

Les empanadas sont très polyvalentes et également très populaires pour utiliser les restes. On connaît ainsi ce délice culinaire fourré avec de la viande, des légumes ou des champignons. Nous enroulons du poulet, des oignons rouges et des piments dans la pâte brisée et vous montrons comment façonner et cuire les empanadas dans le tutoriel vidéo.

Pâte

- 500 g de farine
- 2 cc de sel
- 120 g de beurre froid, en gros cubes
- Environ 2 dl d'eau
- On peut aussi acheter la pâte brisée

Farce

- 330 g d'émincé de poulet
- Un peu d'huile de tournesol
- $\frac{3}{4}$ cc de paprika en poudre, de poivre de Cayenne en poudre, de cumin en poudre et de coriandre en poudre
- 3 oignons rouges, grossièrement hachés
- Un peu d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, pressée
- 2½ poivrons, rouges et/ou jaunes, coupés en cubes pas trop petits
- 1 poignée de coriandre fraîche, hachée
- 1 poignée de persil frais, haché

- Sel, poivre
- 1 jaune d'œuf pour badigeonner

Pâte

1. Mélangez la farine et le sel, puis pétrissez les morceaux de beurre avec la farine. Versez peu à peu l'eau et pétrissez la pâte brièvement jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse. La même quantité de farine a parfois besoin d'un peu plus, parfois d'un peu moins d'eau.
2. Formez une boule avec la pâte, enveloppez-la dans du film alimentaire et mettez-la au réfrigérateur pendant une heure.
3. Ensuite, abaissez la pâte à une épaisseur d'environ 2 mm et découpez des cercles d'environ 16 cm de diamètre.

Farce et formes

1. Dans une grande poêle, faites frire le poulet dans de l'huile de tournesol jusqu'à ce qu'il soit à peine cuit, en assaisonnant avec $\frac{1}{4}$ cc de paprika, de poivre de Cayenne, de coriandre et de cumin en poudre et un peu de sel et de poivre, réservez.
2. Faites revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive dans une casserole jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides, ajoutez l'ail et continuez la cuisson pendant environ $\frac{1}{2}$.
3. Ajoutez les poivrons, versez un peu d'eau et faites sauter les légumes avec le couvercle fermé jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore al dente, en assaisonnant avec $\frac{1}{2}$ cc de paprika en poudre, de poivre de Cayenne en poudre, de coriandre en poudre et de cumin en poudre, ajoutez sel et poivre, puis les herbes fraîches 2 minutes avant la fin de la cuisson. Pour finir, ajoutez le poulet, faites chauffer le tout à nouveau brièvement et assaisonnez selon votre goût.
4. Laissez refroidir la farce et hachez-la légèrement à l'aide d'un grand couteau.
5. Versez un peu de ce mélange au centre d'une rondelle de pâte et pressez les bords pour qu'ils soient bien scellés et que rien ne puisse s'échapper (voir la vidéo). Déposez les empanadas sur une plaque chemisée de papier sulfurisé.
6. Fouettez le jaune d'œuf avec une goutte d'eau et badigeonnez les empanadas.
7. Faites cuire dans la moitié inférieure du four préchauffé à 200 degrés pendant environ 24 à 30 minutes, jusqu'à ce que les empanadas soient cuites et légèrement dorées. (Il est préférable de tester le temps de cuisson avec une seule pièce au départ, car chaque four est différent, voilà pourquoi le temps de cuisson n'est assez vague).

Temps de préparation: environ 2 heures et 10 minutes (y compris repos et cuisson)



Fetzer Chardonnay Sundial

Robe dorée pâle. Nez fruité intense de pomme, de poire et d'agrumes, avec des notes toastées et de fruits exotiques. Bouche pleine à l'acidité séveuse. Finale élégante.

Voir dans le weinshop