

recette salée

EMPANADAS VÉGÉTARIENS AU CHILI ET CHEDDAR

🕒 50 minutes

📅 35 minutes

👥 2 personnes

Ingredients

Pour la pâte

200 g de farine de blé semi-complète
75 ml d'eau tiède
75 ml de lait végétal tiède
15 g d'huile d'olive
10 g de levure fraîche (ou 5 g de levure de boulanger déshydratée)
Sel
(ou une pâte à pizza prête à l'emploi)

Pour la farce

400 g de tomates concassées
150 g de haricots rouges (en conserve)
120 g de grains de maïs (en bocal)
1 carottes
5 champignons bruns
1 oignons rouges
1 gousses d'ail
1/2 cc. de chili en poudre
1/2 cc. de paprika en poudre
1/2 cc. de cumin
Le jus d'1/2 citron vert
1 cs. d'huile d'olive
Sel et poivre
75 g de chou kale
75 g de cheddar en bloc

Préparation

Commencer par préparer la pâte maison

Faire chauffer le lait végétal afin de le tiédir. Y délayer ensuite la levure en la réduisant en morceaux et en mélangeant bien pour qu'elle se dissolve entièrement. Laisser reposer 10 minutes.

Pendant ce temps-là, réunir dans le bol d'un robot ou dans un saladier la farine et la pincée de sel. Former un puits et y ajouter l'huile d'olive et le mélange lait végétal-levure. Pétrir la pâte puis ajouter l'eau tiède petit à petit. Continuer à pétrir jusqu'à obtenir une pâte homogène et élastique qui se détache de la paroi du bol.

Recouvrir le bol d'un tissu et laisser reposer la pâte durant 1h à température ambiante, idéalement prêt d'une source de chaleur.

Préparer ensuite la farce

Émincer les oignons et les gousses d'ail. Dans une casserole, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive sur feu moyen et y faire revenir les oignons et l'ail émincés durant 5 minutes.

Nettoyer la carotte et la couper en petits dés. Les ajouter dans la casserole avec un petit fond d'eau (50 ml max.). Poursuivre la cuisson une dizaine de minutes en mélangeant régulièrement.

Rincer et égoutter les haricots rouges ainsi que le maïs. Couper les champignons en tranches. Ajouter ensuite l'ensemble de ces ingrédients dans la casserole, avec les tomates concassées en conserve. Bien mélanger avant d'incorporer le piment, le paprika et le cumin. Mélanger à nouveau avant de verser le jus de citron vert.

Couvrir, baisser sur feu doux et laisser mijoter une vingtaine de minutes.

Pendant ce temps-là, nettoyer les branches de chou kale et ôter les nervures afin de ne garder que les feuilles. Emincer grossièrement les feuilles et réserver.

Râper le cheddar.

Une fois le temps de cuisson écoulé, saler et poivrer. Goûter et rectifier éventuellement l'assaisonnement.

recette salée

EMPANADAS VÉGÉTARIENS AU CHILI ET CHEDDAR (SUITE)

⌚ 50 minutes

🕒 35 minutes

👤 2 personnes

Ingredients

Pour le guacamole

1 avocat

Le jus d'1/2 citron vert

Une poignée de coriandre hâché

4 à 5 tomates cerises en conserve (ou fraîches si c'est la saison)

Poivre et sel

Préparation

Assembler les empanadas

Préchauffer le four à 180° C.

Une fois le temps de repos de la pâte à pizza écoulé, fariner un plan de travail et y déposer la pâte (qui doit avoir doublé de volume). A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte en un disque de +/- 1 cm d'épaisseur. Découper des losanges de 10 cms de long sur 5-6 cms de large. Y étaler une cuillère à soupe de farce sur un côté du losange. Recouvrir de quelques morceaux de feuilles de chou kale, ensuite de cheddar râpé.

Refermer ensuite le losange en le repliant sur lui-même dans le sens de la longueur. Sceller les bords à l'aide d'une fourchette légèrement humidifiée à l'eau. Répéter l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte.

Badigeonner ensuite le dessus des empanadas de lait végétal. Les déposer délicatement sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourner ensuite pour 15 minutes.

Le guacamole

Pendant que les empanadas cuisent, réaliser le guacamole.

Vider le contenu de l'avocat et le placer dans un bol. L'écraser à la fourchette, ajouter le jus de citron, la coriandre hachée, saler, poivrer et mélanger. Découper les tomates cerises en petits morceaux et les intégrer au reste de la préparation. Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin.

Une fois le temps de cuisson des empanadas écoulé, les sortir du four et laisser légèrement tiédir. Déguster ensuite accompagné de guacamole et du surplus de chili sin carne.

