



Empanada de poulet et cheddar

Accompagné d'une salade de tomates et coriandre



Oignon



Épices mexicaines



Dés de filet de poulet *



Concentré de tomates



Tomate *



Coriandre fraîche *



Cheddar râpé *



Pâte feuilletée *

Total : 50 min

Facile

Consommer dans les 5 jours

L'origine des empanadas reste un mystère. Mais qu'elles viennent d'Espagne, du Portugal ou d'Amérique du Sud, une chose est sûre : elles sont absolument délicieuses. La garniture permet de varier à l'infini — aujourd'hui, nous avons opté pour du poulet, cuit à l'étuvée pour que toutes les saveurs pénètrent bien dans la viande. Très simple, cette technique demande certes un peu plus de temps (d'attente), mais elle en vaut vraiment la peine.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, saladier et plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Recette d'empanada de poulet et cheddar : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 220 degrés. Emincez l'**oignon**.



2 CUIRE À LA SAUTEUSE

Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse et faire revenir l'**oignon** et 1 cc d'**épices mexicaines** par personne 30 secondes, jusqu'à ce qu'elles commencent à libérer leur parfum. Pendant ce temps, coupez les gros **filets de poulet** en petits morceaux ★. Baissez le feu, ajoutez le **poulet** et faites-le saisir 3 à 4 minutes.

★ **CONSEIL** : Si les filets de poulet sont trop gros, ils ne cuisent pas assez vite.



3 ÉTUVER LE POULET

Ajoutez, par personne, ¼ du pot de **concentré de tomates** et 3 cs d'eau au **poulet**. À couvert, laissez le **poulet** mijoter 16 à 20 minutes à feu doux. Remuez régulièrement. Retirez le couvercle lors des 2 dernières minutes pour que la sauce puisse réduire. Le **poulet** est prêt lorsque vous pouvez facilement l'effilocheur avec le dos d'une cuillère. Salez et poivrez, retirez la poêle du feu et laissez refroidir le **poulet** ★★.



4 PRÉPARER LA SALADE DE TOMATES

Pendant ce temps, coupez les **tomates** en deux, puis en demi-rondelles. Ciselez finement les feuilles et les tiges de la **coriandre**. Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc, du sel et du poivre pour faire une vinaigrette. Mélangez-la aux **tomates** et à la **coriandre**.



5 PRÉPARER L'EMPANADA

Mélangez le **cheddar** au poulet. Coupez ⅓ du **rouleau de pâte feuilletée** par personne et disposez les morceaux sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Disposez le mélange au poulet sur un côté de la **pâte feuilletée** et repliez l'autre côté par-dessus de façon à obtenir une empanada rectangulaire. Refermez délicatement les bords en appuyant avec une fourchette. Enfourez les empanadas 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



6 SERVIR

Servez l'empanada avec la salade de tomates à la coriandre.

★★ **CONSEIL** : Assurez-vous que le poulet ait refroidi avant de le déposer sur la pâte feuilletée à l'étape 5, faute de quoi elle restera molle et ne cuira pas bien. Vous pouvez le faire refroidir plus vite en l'effilochant à l'aide de deux fourchettes.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Épices mexicaines (cc)	1	2	3	4	5	6
Dés de filet de poulet (g) *	100	200	300	400	500	600
Concentré de tomates (boîte)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate (pc) *	1½	3	4½	6	7½	9
Coriandre fraîche (g) *	5	10	15	20	25	30
Cheddar râpé (g) 7) *	15	25	50	75	75	100
Pâte feuilletée (rouleau) 1) 21) *	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3379 / 808	750 / 179
Lipides total (g)	55	12
Dont saturés (g)	20,3	4,5
Glucides (g)	43	10
Dont sucres (g)	12,4	2,8
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	31	7
Sel (g)	1,6	0,4

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de : 21) Lait/lactose

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

#HelloFresh

SEMAINE 33 | 2019