EMPANADAS AU POIVRON

EMPANADAS AU POIVRON recette argentine déclinée sans viande et sans gluten. Les poivrons rouges apportent leur lot de vitamine C malgré la cuisson. Les poivrons riches en fibres et pauvres en calories apportent légèreté à ce plat exotique.

45 minutes
45 minutes
2-3 personnes

Garniture (fourrage)

3 poivrons rouges
3 oignons
4 Gousses d'ail
4 càs huile d'olive
sel
épices

Pâte

250 gr farine de riz
1 càc gomme de guar
1/2 càc sel
1 jaune d'oeuf

Garniture ou fourrage

1. Faire cuire dans un peu d'huile d'olive les oignons et l'ail taillés finement jusqu'à ce qu'ils blondissent

2. Laver et tailler les poivrons en très petits morceaux

3. Faire revenir avec les oignons à feu moyen sans couvrir

4. Au bout de quelques minutes le volume des poivrons réduit par la perte d'eau, les poivrons sont tendres, c'est prêt pour garnir.

5. Garnir au centre de la pâte mais pas trop pour la refermer aisément, ici le diamètre étant large, deux cuillères à soupe de poivrons pouvaient tenir. Adapter le remplissage selon le diamètre

6. Puis replier. Il suffit ensuite d'appuyer légèrement tout autour car la pâte sans gluten colle très facilement. S'ils sont trop pleins, ils peuvent craqueler et laisser le jus s'écouler sur la plaque, il vaut mieux alors faire un trou en guise de cheminée

7. Former 6-7 chaussons, que l'on dépose sur une plaque huilée et habillée de papier cuisson pour un bon maintien des chaussons

8. Enduire au pinceau avec un jaune d'œuf et un peu d'eau mélangés

9. Cuire 15 minutes à four chaud (> 200°C) puis retourner et enduire l'autre face avec le jaune d'œuf et cuire 15 minutes

10. Se consomme chaud ou froid accompagné d'une salade verte

11. Les poivrons épicés représentent une garniture idéale pour ce type de préparation.

Pâte sans gluten

12. Mélanger la farine de riz avec la gomme de guar (ou une farine chär) et le sel

13. Ajouter un peu d'huile d'olive

14. Ajouter l'eau petit à petit pour ne pas avoir une pâte trop mouillée et collante et pouvoir la travailler

15. Faire une boule et en prélever la moitié

16. Étendre la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé (pour éviter que la pâte ne colle sur le plan de travail et sur le rouleau à pâtisserie

17. Marquer un cercle avec un plat rond ou un bol

18. Prélever ce cercle de pâte et le poser sur une autre feuille cuisson pour le garnir. Renouveler l'opération au fur et à mesure que l'on dépose les chaussons sur la plaque de cuisson.