EMPANADAS AUX LÉGUMES ET AU FROMAGE



Produits



Carotte râpée 250g Florette



Ring oignon rouge 250g Florette

Plat principal | 10 unités | 25 min

Ingrédients

- **150g Carotte râpée Florette**
- **100g Ring d'oignon rouge Florette**
- **600g Bœuf haché**
- **200g Mozzarella spéciale cuisson**
- **80g Petits pois (décongelés)**
- **10 Disques de pâte à empanadas**
- **1 gousse d'Ail (hachée)**
- **1 c. à café Cumin moulu**
- **1 c. à café Paprika doux**
- **120ml Bouillon de bœuf**
- **1Œuf battu (dorure)**
- **Huile de cuisson**
- **Sel fin & Poivre du moulin**

Les étapes de préparation

1 Faire revenir le bœuf haché à feu moyen avec un filet d'huile en le cassant finement puis ajouter l'ail, le cumin et le paprika et mélanger. Incorporer les carottes râpées et les rings d'oignons rouges et cuire 2 à 3 min en remuant. Déglacer avec le bouillon de bœuf et laisser réduire jusqu'à absorption complète.
Ajouter les petits pois et réserver au froid positif (+3 °C). Durée maximale avant montage : 24 h.

2. Déposer environ 60g de farce froide au centre de chaque disque de pâte.
Ajouter au cœur un cube (ou bâtonnet) de mozzarella (20g). Humecter légèrement le bord et fermer en demi-lune. Bien pincer puis chiqueter pour une fermeture régulière. Badigeonner d'œuf battu et cuire au four ventilé à 190 °C pendant 20 min, jusqu'à coloration dorée et uniforme.

3. Servir immédiatement ou maintenir au chaud (+63 °C) sur une courte durée. Laisser tiédir légèrement sur grille afin de préserver le croustillant.

Florette FOOD SERVICE

Astuce du chef !

Une farce bien refroidie garantit une pâte qui ne détrempe pas et une empanada bien gonflée à la cuisson.