

# Empanadas de légumes

Préparation : 30 min  
Cuisson : 50 min  
Haut : maxi  
Bas : maxi 25 min puis mini  
Inversion : 25 min

## Ingrédients :

Pour 6 Empanadas  
Utilisez la **grande cocotte\*** + la grille

## Pour la pâte :

- 200 g de farine de maïs
- 100 g de farine de blé
- 15 cl ou 150 g d'eau
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 œuf
- 1/2 cuillère à café rase de piment d'Espelette
- 1 pincée de sel
- 3 cuillères à soupe d'eau au fond de la cocotte

## Pour la farce :

- 1/2 poivron rouge
- 1/2 gousse d'ail
- 1 oignon rouge
- 50 g de mozzarella
- 2 branches de persil
- 1/2 cuillère à café d'épices chili mexicaines
- 1/2 cuillère à soupe de pulpe de tomates

### \*Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez une grande empanada rectangulaire, sur une feuille de papier cuisson posée sur la grille position basse. Les ingrédients et la cuisson restent identiques.



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire

## Préparation :

- 1 Préparez la pâte :**  
Mélangez tous les ingrédients de la pâte pour obtenir une pâte lisse et homogène. Laissez reposer la pâte 45 minutes sous un linge humide.
- 2 Préparez la farce :**  
Mixez grossièrement tous les ingrédients de la farce.
- 3 Formez les empanadas :**  
Mettez l'eau au fond de la cocotte et le papier cuisson sur la grille position basse. Etalez la pâte et réalisez 6 cercles d'environ 13 centimètres de diamètre. Disposez la garniture sur les 6 cercles jusqu'à 1 cm du bord. Mouillez le contour des cercles avec de l'eau et refermez les empanadas en appuyant bien sur les bords pour les souder.
- 4** Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

**Conseil :** vous pouvez utiliser un jaune d'œuf pour dorer les empanadas.

**Atouts nutrition :** cette entrée qui s'accompagne très bien avec une salade, va vous permettre de lutter contre la lucite estivale grâce à l'oignon rouge. Si vous ajoutez une vinaigrette dans la salade, pensez à varier les huiles (colza, noix, cameline...) pour lutter contre la sécheresse de la peau.