



## Empanadas de poulet et oignons

#Tapas: L'empanada est sans doute la préparation hispanique la plus connue à l'étranger, on la décline de toutes les façons imaginables, mais moi, je l'aime au poulet et aux oignons, comme on la fait à Majorque. Simple et bon!

### PRÉPARATION :



Préparation  
45 min

Cuisson  
20 min

Repos  
1 h

### INGRÉDIENTS:

4 PERS.

300 grammes de farine

50 millilitres d'huile d'olive (pour la pâte)

100 millilitres d'eau

12 grammes de levure de boulanger

1 oeuf entier (ou 2 jaunes)

2 blancs de poulet

2 oignons

1 c. à soupe de paprika

1 gousse d'ail

Huile d'olive (pour l'assaisonnement)

sel, poivre

### 1.

Préparez la pâte: Mélangez l'eau avec la levure, puis ajoutez l'huile, la pincée de sel, l'oeuf, et enfin intégrez la farine jusqu'à former une boule de pâte homogène. Enveloppez-la dans un film alimentaire, et laissez reposer au frais pendant 1h.

### 2.

Coupez le poulet en petits morceaux.

### 3.

Emincez l'oignon, ajoutez le poulet et faites-le revenir dans un filet d'huile d'olive, avec la gousse d'ail entière et le paprika.

### 4.

Une fois les oignons bien fondants et le poulet cuit, ôtez la gousse d'ail. Réserver cette farce au frais.

### 5.

Préchauffez votre four à 200°C.

### 6.

Abaissez la pâte à une épaisseur d'un demi centimètre, et coupez des cercles de 10cm de diamètre à l'aide d'un emporte pièce (ou d'un bol).

### GESTES TECHNIQUES

### 7.

Déposez une cuillère de farce au centre, refermez la pâte par dessus et soudez bien les bords en n'enfermant pas d'air à l'intérieur.

### 8.

Enfournez à 180/200°C pendant une vingtaine de minutes.