



# EMPANADAS MEXICAINES

Hôpital  
Robert-Debré  
AP-HP



4 empanadas

Préparation 40 min

Cuisson 15 min

## ATKINS

4 empanadas = 4,5 parts  
Tortilla = 3 parts  
Garniture = 1,5 part

Kcal : 199 kcal  
Lipides : 15,8 g  
Glucides : 4,5 g  
Protéines : 9,8 g



## INGRÉDIENTS

Pour la tortilla :

- 18 g de poudre d'amandes bio Vahiné® (4 g de glucides/100 g)
- 4 g de psyllium blond
- 8 g de MCT procal®
- 1 g d'ail écrasé
- 1 g de concentré de tomates
- 1 pincée d'herbes de Provence
- 20 g d'eau bouillante
- Huile de friture (tournesol par exemple)

Pour la garniture :

- 5 g d'huile d'olive (1 cuillère à café)
- 20 g de poulet
- 4 g d'oignon
- 10 g de tomate
- 2 g d'ail écrasé
- 2 g de concentré de tomate
- 1 petite pincée d'assaisonnement Fajitas Ducros®  
(24 g de glucides/100 g)



# EMPANADAS MEXICAINES

Hôpital  
Robert-Debré  
AP-HP



4 empanadas

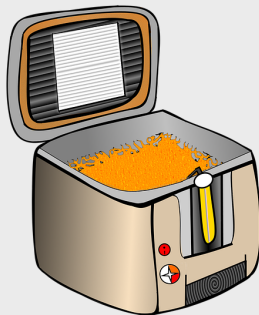
Préparation 40 min

Cuisson 15 min

## ATKINS

4 empanadas = 4,5 parts  
Tortilla = 3 parts  
Garniture = 1,5 part

Kcal : 199 kcal  
Lipides : 15,8 g  
Glucides : 4,5 g  
Protéines : 9,8 g



Friteuse



Astuce



\* Il est possible d'utiliser une casserole remplie avec de l'huile de friture (environ 1 litre) à la place de la friteuse. Bien respecter les 180°C.



## PRÉPARATION DE LA TORTILLA

Mélanger la poudre d'amande, le psyllium blond, le MCT procal®, l'ail écrasé, le concentré de tomate et la pincée d'herbes de Provence dans un bol.

Ajouter l'eau bouillante et mélanger le tout pour obtenir une pâte.

Couvrir la pâte et laisser refroidir au réfrigérateur pendant 10 minutes (cela facilitera son étalement).

Diviser la pâte en 4 boules égales.

Placer une boule de pâte entre 2 feuilles de papier sulfurisé et abaisser la pâte avec un rouleau à pâtisserie pour former un cercle assez fin. Répéter l'étalement de la pâte avec chaque boule de pâte. Réserver.

## PRÉPARATION DE LA GARNITURE ET DE L'EMPANADA

Préchauffer l'huile de friture dans une friteuse à 180°C.

Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen, ajouter le poulet, l'oignon, la tomate, l'ail écrasé, le concentré de tomate et l'assaisonnement puis remuer jusqu'à ce que le poulet soit cuit, environ 5 minutes.

Mettre le mélange de poulet cuit dans un bol, couvrir et laisser refroidir pendant 10 minutes.

Déposer le mélange de poulet refroidi sur la moitié d'une tortilla, en laissant un peu de place sur les bords.

À l'aide d'un doigt et d'eau, mouiller le bord de la tortilla, plier l'autre moitié par-dessus et sceller les bords en pressant à l'aide d'une fourchette.

Placer l'empanada dans le panier de la friteuse et plonger dans l'huile, cuire 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Retirer de la friteuse et laisser reposer sur un papier absorbant. Servir et déguster !