



# Empanadas au poulet et au fromage

avec salsa au maïs noirci

**FAMILIALE** 30 minutes



Poitrines de poulet



Fromage à la crème



Poivron



Maïs en grains



Lime



Assaisonnement mexicain



Ail



Fromage mozzarella, râpé

**BONJOUR EMPANADAS!**

Ce plat d'Amérique latine tire son nom du verbe espagnol empanar, qui signifie « envelopper de pain, ou paner »!

# Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

À l'étape 4, si le temps ne manque pas, cuire les empanadas 5 à 6 minutes de plus pour un résultat encore plus croustillant!

## Sortez

Papier parchemin, grand bol, presse-ail, 2 plaques à cuisson, essuie-tout, grande poêle antiadhésive, zesteur, cuillères à mesurer

## Ingrédients

	4 pers
Poitrines de poulet	4
Fromage à la crème	3 c. à table
Poivron	160 g
Mais en grains	227 g
Lime	2
Assaisonnement mexicain	2 c. à table
Ail	12 g
Fromage mozzarella, râpé	½ tasse
Huile*	
Sel et poivre*	

\* Pas inclus dans la boîte

\*\* Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F.

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

## Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## 1. CUIRE LE POULET

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis le **poulet**. Saupoudrer d'**assaisonnement mexicain**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 4 à 5 min.\*\*



## 4. CUIRE LES EMPANADAS

Cuire les **empanadas** sur les grilles du **haut** et du **centre**. Cuire en interchangeant les plaques à mi-cuisson jusqu'à ce que la **pâte feuilletée** soit brun doré et entièrement cuite, de 18 à 20 min. Entre-temps, évider les **poivrons**, puis les couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Zester et presser **une lime**, puis couper **l'autre** en quartiers.



## 2. PRÉPARER LA GARNITURE ET LA PÂTE FEUILLETÉE

Lorsque le **poulet** est cuit, mélanger le **fromage à la crème**, le **poulet** et **la moitié** de l'**ail** dans un grand bol. **Poivrer**, puis réserver. Sur deux plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin, dérouler la **pâte feuilletée**, puis la couper en deux pour créer 4 rectangles.



## 5. NOIRCIR LE MAÏS

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **2 c. à table d'huile**, puis le **maïs**, le **poivron** et **le reste** de l'**ail**. Couvrir et cuire en remuant la poêle à l'occasion jusqu'à ce que le **maïs** soit brun doré foncé, de 6 à 8 min. **Saler** et **poivrer**. Incorporer le **zeste de lime** et **1 c. à table** de **jus de lime**.



## 3. ASSEMBLER LES EMPANADAS

Sur **la moitié** de **chaque** rectangle de **pâte**, répartir la **garniture au poulet**. Saupoudrer de **fromage**. **Un** à la fois, refermer les **rectangles de pâte** par-dessus leur **garniture**. Avec les doigts, presser le pourtour des empanadas. Rouler le pourtour vers le centre pour bien sceller.



## 6. FINIR ET SERVIR

Répartir les **empanadas** dans les assiettes. Garnir de **salsa au maïs**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût. (**NOTE**: attention! les empanadas seront très chaudes. Il vaut mieux les laisser refroidir quelques minutes avant de les manger!)

# Le souper, c'est réglé!