



Pâte Keto à empanadas

Ingrédients

Pâte

- 3 tasses de mozzarella
- 6 oz de fromage à la crème
- 2-1/2 tasses de farine d'amande
- 2 oeufs
- Épices à bagel (C'est un essentiel facultatif)

Idées de remplissage

- Viande mexicaine
- Viande haïtienne
- Saumon, chou-fleur, crème
- Fromage
- Tapenade d'olives
- Trempette aux artichauts

Le but, c'est d'avoir une farce qui se tient.

Astuces

- Si la pâte est trop collante pour être travaillée, ajouter un peu plus de farine d'amande au mélange de pâte.
- Placer la pâte à empanadas au réfrigérateur ou congélateur pendant 15 minutes avant de travailler avec.
- Frotter un peu d'huile faible en gras sur vos mains avant de manipuler la pâte.

Préparation

- Préchauffer le four à 425 °F.
- Mettre le mozzarella et le fromage à la crème dans un UltraPro. Passer au micro-ondes une minute.
- Remuer et remettre une minute supplémentaire.
- Ajouter les oeufs au mélange de fromages.
- Ajouter la farine d'amandes et bien mélanger.
- La pâte doit être roulée à l'aide d'un rouleau à pâtisserie à environ 1/4" d'épaisseur.
- Découper la pâte en cercle (emporte-pièce).
- Mettre l'équivalent d'une cuillère à soupe de mélange sur la pâte du dessous et recouvrir d'une pâte. Appuyer fermement sur les bords afin de sceller la farce.
- Placer les empanadas sur une plaque avec une feuille en silicone.
- Saupoudrer les empanadas du mélange d'épices à bagel.
- Cuire 12 minutes, jusqu'à ce que ça commence à dorer.