

Voici une recette très simple à réaliser et plutôt rapide : des chaussons au boeuf . Ma version est très complète et nourrissante puisqu'elle regroupe à la fois la viande, des féculents et des légumes; le tout sous la forme d'un petit chausson...

La recette se réalise en 3 temps : marinade, cuisson des féculents et légumes secs, cuisson du chausson fourré.



La recette pour 4 personnes:

- 2 pâtes feuilletées
- 300g de viande hachée
- 1 oignon
- 2 càs de Ketchup (« Thym & Basilic » pour moi)
- 1/2 bouquet de coriandre
- sel, poivre
- 1 càc de cumin
- 10 olives vertes dénoyautées

- 1 sachet de « Mélange Riz-Soja-Lentilles» Bio Carrefour
- 1 KubOr

Dans un premier temps, faire mariner la viande hachée avec le ketchup, la coriandre ciselée, le sel, le poivre, le cumin et les olives coupées en petits morceaux.

Faire revenir l'oignon émincé en brunoise (petits cubes) dans un filet d'huile d'olive pendant 5 à 7 min puis l'ajouter à la viande.

Laisser mariner ainsi minimum 30 min. L'idéal étant de la laisser mariner plusieurs heures.

Faire cuire dans de l'eau bouillante avec le KubOr, le mélange Riz-Soja-Lentilles pendant 10min. Égoutter.

Mélanger les féculents cuits avec la viande crue et marinée. Réserver.

Étaler 1 feuille de pâte sur le plan de travail et la découper en 2.

Déposer une boule de farce dans un coin et refermer en rabattant la pâte sur le coin opposé.

Découper le chausson avec une roulette cannelée en lui donnant une forme.

Procéder de la même façon avec la 2ème pâte.

Avec les chutes de pâte, découper des fleurs à l'emporte-pièce et les coller sur les chaussons.

Badigeonner ceux-ci avec du jaune d'oeuf puis enfourner à 200°C pendant 25 min.

Astuces: pour obtenir un chausson bien gonflé, faites attention en le badigeonnant ! Le jaune d'oeuf ne doit pas couler sous le chausson sinon celui-ci ne pourra pas se développer.

Afin d'obtenir des petites fleurs bien gonflées, découpez-les dans les chutes de pâte sans casser le feuilletage, c'est à dire, sans faire une boule de pâte avec les chutes.