

# Empanadas végétariens sans gluten à l'aubergine (vegan)

Depuis quelques temps, j'avais envie de petits chaussons garnis à l'aubergine et à l'oignon. Et comme je vous connais un peu, je me suis dit que mon envie serait sûrement aussi la vôtre... Il fallait donc que je partage ma recette d'empanadas végétariens sans gluten à l'aubergine sympa comme tout avec vous ici !

Ma recette d'empanadas végétariens sans gluten à l'aubergine et à l'oignon peut se réaliser avec une pâte feuilletée végétale du commerce, avec ou sans gluten. Elle peut également être préparée, comme ici, avec une pâte brisée maison. J'ai choisi d'effectuer mes petits chaussons sans gluten. Cependant, si vous n'êtes pas intolérant au gluten, vous pouvez tout à fait opter pour une pâte brisée végétale toute prête ou maison. Dans ce cas, mélangez 200 g de farine de blé avec 65 ml d'huile d'olive, 65 ml d'eau et 1 c. à café de sel, formez une boule et réservez au réfrigérateur 30 minutes !



## **Empanadas végétariens sans gluten à l'aubergine et à l'oignon**

*Ingrédients pour 4 chaussons :*

### ***Pour l'appareil :***

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 petit oignon jaune (environ 100 g), pelé et haché finement
- 1 petite aubergine (environ 180 à 200 g), lavée et détaillée en petits cubes
- 1 c. à soupe de crème végétale au choix
- 1 c. à soupe de graines de sésame

### ***Déroulement de la recette :***

1. Verser l'huile d'olive dans une sauteuse.
2. Faire cuire l'oignon et l'aubergine à couvert, à feu moyen/doux, pendant 30 minutes, en prenant soin de mélanger régulièrement.
3. Ajouter la crème et le sésame et poursuivre la cuisson à découvert pendant 3 minutes, en mélangeant fréquemment.
4. Réserver.

### ***Pour la pâte :***

- 80 g de farine de riz complet (+ un peu de farine pour le plan de travail)
- 50 g de farine de sarrasin
- 50 g de farine de teff (ou, à défaut, de millet brun)
- 20 g de fécule de maïs ou d'arrow-root
- 1 c. à café de sel
- 1 pincée de bicarbonate alimentaire
- 50 g d'huile d'olive (ou, à défaut, d'huile de tournesol)
- 100 ml de lait végétal au choix
- 1 rouleau à pâtisserie

### ***Déroulement de la recette :***

1. Mélanger les farines, la féculé, le sel et le bicarbonate dans un saladier.
2. Ajouter l'huile et le lait et bien mélanger à la cuillère en bois.
3. Former une boule.
4. Fariner votre plan de travail.
5. Fariner légèrement la pâte et l'abaisser au rouleau, délicatement, de sorte à ne pas la briser (haha !).

**Note :** Les pâtes sans gluten étant plus délicates, il sera peut-être judicieux de la travailler directement sur une feuille de papier sulfurisé. Petite astuce maison : lorsque ma pâte est trop collante pour être étalée au rouleau, je la recouvre d'une feuille de papier sulfurisé que j'utilise par la suite, et je roule par-dessus (vous me comprenez ?).

### ***Pour la cuisson :***

- 25 ml de lait végétal au choix
- 1 c. à café de curry (ou de curcuma moulu)
- Un emporte-pièce de 10 à 12 cm de diamètre
- 1 pinceau
- 1 fourchette

### ***Déroulement de la recette :***

1. Mélanger le lait végétal et le curry (ou le curcuma).
2. Découper 4 disques de pâte à l'aide de votre emporte-pièce.
3. Déposer 1 petite c. à soupe de légumes sur chaque moitié de disque (il restera un peu de farce, à déguster telle quelle, en accompagnement des chaussons par exemple).
4. Replier, puis tremper votre pinceau dans le mélange lait

- végétal/curry, et badigeonner les chaussons.
5. Sceller les bords à l'aide du bout d'une fourchette (c'est plus joli qu'à la main !).
  6. Déposer les chaussons sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
  7. Enfourner dans votre four préalablement préchauffé à 200° (th.6-7) pour 20 à 25 minutes : les chaussons doivent être bien dorés.
  8. Laisser tiédir ou refroidir avant de déguster.

**Dégustation** : J'ai servi mes chaussons avec une petite sauce réalisée tout simplement, à partir de crème végétale relevée avec du miso de riz, du sirop d'agave et de la moutarde forte. Le tout accompagné d'une salade verte, c'était un régal !

**Astuces** : On peut tout à fait réaliser un gros chausson, ou encore garnir les empanadas avec les légumes de son choix (et de saison !). On peut également épicer la farce ou sa pâte pour un petit côté plus sud-américain !

**Conservation** : Ces empanadas végétariens sans gluten se conservent au réfrigérateur 3 jours. N'hésitez pas à les repasser quelques minutes au four avant dégustation.

[themoneytizer id=13364-16]