



Sopaipillas chiliennes : galettes de potiron

Description

[vc_row][vc_column width= »1/3?][vc_column_text]Cette recette des sopaipillas chiliennes, je la dois à mon amie Martina, qui est... Chilienne! J'ai découvert pour la première fois les sopaipillas lors d'un apéro chez elle, et ça a été l'amour à la première bouchée! Ce sont de **petites galettes rondes frites** faites à base de farine et le potiron. Généralement, on utilise le potiron à peau grise ou verte, mais on peut utiliser tout type de potiron. On les mange souvent pendant les jours de pluie. Elles se consomment sucrées ou salées. Les salées se servent généralement avec du pebre ([voir recette ici](#)).[/vc_column_text][vc_column width= »2/3?][vc_single_image image= »3073? img_size= »full » onclick= »zoom »][vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Recette des sopaipillas chiliennes

[/vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row equal_height= »yes » content_placement= »top » css= ».vc_custom_1578327110108{background-color: #f0f0f0 !important;} »][vc_column width= »1/4?][vc_column_text]6 pers[/vc_column_text][vc_column width= »1/4?][vc_column_text]Préparation 10 min[/vc_column_text][vc_column width= »1/4?][vc_column_text]Cuisson 20 min[/vc_column_text][vc_column width= »1/4?][vc_column_text]Niveau facile[/vc_column_text][vc_row][vc_row][vc_column width= »1/3?][vc_column_text css= ».vc_custom_1590175569158{background-color: #f0f0f0 !important;} »]

Ingrédients

- 250g de potiron
- 500g de farine
- 5 cl d'huile de tournesol
- sel
- huile pour la friture

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_column width= »2/3?][vc_column_text]

Etape par étape

1. Commencer par couper le potiron en morceaux et le cuire dans de l'eau bouillante. Pour vérifier qu'il est cuit, enfoncer une fourchette dans la chair du potiron. elle doit pouvoir la percer sans problème.
2. Bien égoutter le potiron, garder l'eau de cuisson et laisser refroidir un peu.
3. Dans un saladier, écraser le potiron à la fourchette, ajouter la farine, l'huile et 1 à 2 cuillères à café de sel, selon les goûts. Malaxer afin de former une pâte homogène et pas trop collante. Si elle est trop liquide, ajouter un peu de farine. Si au contraire elle est trop sèche, ajouter un peu d'eau de cuisson du potiron.
4. Sur un plan de travail, étaler la pâte sur un épaisseur de 2-3 millimètres. Y découper les cercles, je le fais avec un verre, et les piquer à la fourchette.
5. Dans une poêle, faire chauffer l'huile et faire frire les galettes, quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
6. Les retirer de la poêle et les mettre dans une assiette couverte de papier absorbant.
7. Déguster chaud ou tiède, avec du pebre.

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Trucs et astuces pour réussir les sopaipillas chiliennes

- Vous pouvez préparer des variantes en utilisant par exemple de la patate douce à la place du potiron.
- La recette originale contient 100g de beurre à la place de l'huile dans la pâte. J'ai préféré opter pour de l'huile végétale pour une variante végane.

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_row][vc_row content_placement= »middle »][vc_column width= »1/6?][vc_column][vc_column width= »2/3?][vc_message message_box_color= »mulled_wine » icon_fontawesome= »fa fa-camera » css= ».vc_custom_1578330895116{background-color: #f0f0f0 !important;} »]

Si vous cuisinez les recettes du blog, n'hésitez pas à prendre le résultat en photo et à le publier sur les réseaux sociaux avec la mention **@vidaypimienta** ou le hashtag **#vidaypimienta**

Par avance merci de votre collaboration et bonne cuisine !

[/vc_message]/[vc_column][vc_column width= »1/6?][vc_column][vc_row][vc_row content_placement= »middle »][vc_column][vc_separator color= »mulled_wine » border_width= »3? el_width= »50?][vc_column][vc_column][vc_masonry_grid post_type= »post » max_items= »-1? style= »lazy » items_per_page= »4? show_filter= »yes » element_width= »3? gap= »10? orderby= »rand » item= »basicGrid_NoAnimation » initial_loading_animation= »none » grid_id= »vc_gid:1590853100315-0dd860d8-b189-7? taxonomies= »98, 184? filter_source= »category »][/vc_column][vc_row]

CATEGORY

1. Apéritif
2. Coin salé
3. Goûter et en-cas

POST TAG

1. latinoaméricain
2. recette vegan
3. sans lactose
4. végétarien

Categorie

1. Apéritif
2. Coin salé
3. Goûter et en-cas

Tags

1. latinoaméricain
2. recette vegan
3. sans lactose
4. végétarien

date créée

29/05/2020

Auteur

admin

default watermark