



## 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