PRZ ARGentine

 Empanadas au fromage

* 1 pâte feuilletée
* 1 boule de mozzarella en lamelles
* Gruyère, parmesan
* 1 ricotta
* Graines de pavot
* Graines de sésame grillées
* 1 œuf

Préchauffez le four à 180°C.

Formez des cercles de 10 cm de diamètre avec la pâte bien étalée.

Sur une plaque de cuisson chemisée déposez ces cercles de pâte.

Parsemez un peu de gruyère, la mozzarella et la ricotta par-dessus.

Pliez en demi-lune et soudez les cercles avec vos doigts.

[Battez](http://www.morphyrichards.fr/produits/batteur-accents/) les œufs et badigeonnez les chaussons.

Parsemez ces chaussons de quelques graines de pavot et de sésame.

Faites cuire au four pendant 25 minutes.

Ensalada de hinojo con salsa de girasol y kale crocante

1 ½ tasse de **fenouil** tranché
½ tasse de **radis** tranché
4 tasses de chou frisé **kale**
1 c à s d'huile d'olive
sel poivre

***Pour la sauce***

½ **avocat**
½ tasse de **graines de tournesol**
¼ tasse de **coriandre** hachée
2 cuill à s de **ciboulette** hachée
1 cuill à s de **menthe** fraîche

sel Poivre

2 cuill à s d'**huile** d'olive
4 cuill à s de jus de **citron**

 ½ tasse d'eau

**1.** Dans un bol , mélanger le chou avec 1 c à s d' huile, le sel, le poivre.

 **2.**Remuez bienCuire sur une feuille de papier/cuisson à feu moyen 5 mn. **3.** Retournez et faites cuire 7 min jusqu'à ce que le chou frisé soit doré.

 **4.** Mélanger tous les ingrédients de la sauce dans un mélangeur jusqu'à ce qu'ils soient une texture homogène

**5.** Incorporer le fenouil et le radis avec un peu de sauce. Bien mélanger et rectifier l' assaisonnement

**6.** Servir immédiatement et garnir de feuilles de chou.