



## DÉLICIES D'AMÉRIQUE LATINE

José Menciondo est originaire du l'Uruguay, où il a été joueur de soccer professionnel. Il habite Montréal depuis 1981.

Depuis environ quatre ans, José est bénévole pour la popote roulante du quartier Centre-Sud, où il habite.

Il aime beaucoup cuisiner mais ce qui le motive à s'impliquer par dessus tout, c'est la possibilité de rencontrer des gens et de socialiser!

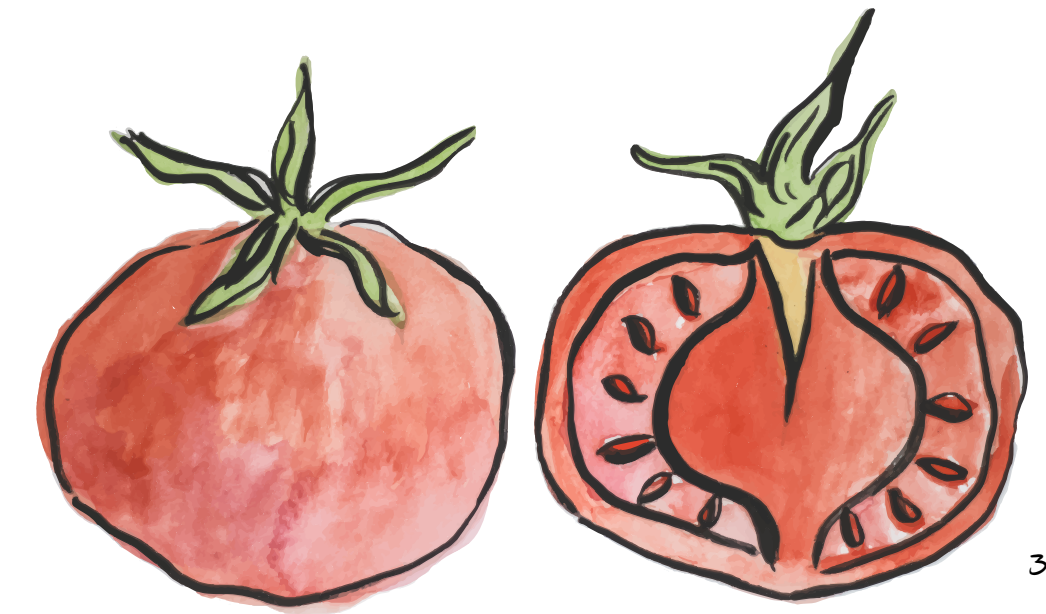
## LATIN AMERICAN DELICACIES

José Menciondo is from Uruguay, where he was a professional soccer player. He's lived in Montreal since 1981.

José has volunteered for a meals-on-wheels program in his neighbourhood (Centre-Sud) for the past four years.

He loves to cook, but is mainly motivated to volunteer so that he can meet new people and socialize.

*Jose Menciondo*



# Empanadas de carne al horno (15 petits/small)

## Pâte

½ kg de farine tout usage  
Sel  
½ tasse de beurre, fondu  
Jus de citron  
1 tasse d'eau chaude

## Farce au boeuf

2 oignons, hachés  
Huile d'olive  
½ kg de boeuf haché  
1 poivron rouge, haché  
1 grosse tomate, hachée  
2 gousses d'ail, émincées  
1 feuille de laurier  
1 c. à soupe d'origan  
Sel et poivre du moulin  
½ tasse d'olives vertes, tranchées  
½ tasse de raisins secs  
2 œufs durs, hachés  
1 œuf, battu



1. Préchauffer le four à 350 °F. Tamiser ensemble la farine et le sel. Faire un puits dans la farine et y verser le beurre fondu et le jus de citron. Mélanger avec les doigts en ajoutant l'eau chaude pour former une pâte. Pétrir la pâte de 6 à 8 minutes, puis recouvrir d'une pellicule de plastique et laisser reposer au réfrigérateur environ 30 minutes.

2. Sur un plan de travail, abaisser la pâte à environ 3 mm d'épaisseur. À l'aide d'un emporte-pièce ou d'un bol rond, découper des cercles d'environ 10 à 12 cm de diamètre.

3. Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive. Ajouter le bœuf haché et cuire une minute à feu moyen. Ajouter le poivron, la tomate, l'ail, le laurier et l'origan. Saler et poivrer. Laisser mijoter environ 20 minutes.

4. Retirer du feu et ajouter les olives, les raisins secs et les œufs durs. Bien mélanger.

5. Répartir la garniture dans les cercles et replier la pâte pour former des demi-cercles. Sceller les empanadas avec les doigts en formant une torsade (*repulgue*) ou avec une fourchette.

6. Badigeonner les empanadas avec l'œuf battu et cuire environ 25 minutes.

## Dough

1 lb all-purpose flour  
Salt  
½ cup butter, melted  
Lemon juice  
1 cup hot water

## Beef filling

Olive oil  
2 onions, chopped  
1 lb ground beef  
1 red pepper, chopped  
1 large tomato, chopped  
2 garlic cloves, minced  
1 bay leaf  
1 tbsp dried oregano  
Salt and ground pepper, to taste  
½ cup green olives, sliced  
½ cup raisins  
2 hard-boiled eggs, chopped  
1 egg, beaten

1. Heat oven to 350°F. Sift the flour and salt together. Make a well in the flour and add the melted butter and lemon juice. Mix together with your fingers, adding hot water bit by bit, until dough holds together. Knead for 6 to 8 minutes. Cover with plastic wrap and let rest in the refrigerator for 30 minutes.

2. Roll out the dough until it is about ¼ in thick. Using a 4–4½ in cookie cutter or round bowl, cut dough into circles.

3. In a large pot, heat olive oil and sauté onion. Add the ground beef and cook one minute over medium heat. Add the red pepper, tomato, garlic, bay leaf and oregano. Add salt and pepper to taste. Let simmer for 20 minutes.

4. Remove the meat from the heat and add the olives, raisins and chopped eggs. Mix well.

5. Place the filling in the dough circles. Fold the dough over to make semi-circles. Seal the empanadas, forming a coil (*repulgue*) with your fingers or use a fork.

6. Brush the empanadas with the beaten egg. Bake for about 25 minutes.



# Empanadas de espinaca y ricotta (15 petits/small)

## Pâte

Utiliser les ingrédients de la pâte des Empanadas de carne al horno

## Farce aux épinards

- 1 oignon, haché
- 1 tasse d'épinards cuits, hachés
- 1 tasse de fromage Ricotta
- 1 tasse de fromage râpé (Cheddar doux ou Mozzarella)
- 1 c. à thé de sel
- Noix de muscade râpée, au goût
- 1 oeuf
- 1 c. à soupe de fécule de maïs

1. Pour la pâte, suivre les étapes 1 et 2 de la recette d'Empanadas de carne al horno.
2. Dans une poêle, dorer l'oignon dans l'huile environ 5 minutes. Retirer du feu et mettre dans un bol. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger.
3. Répartir la garniture dans les cercles de pâte et replier pour former des demi-cercles. Sceller les empanadas avec les doigts, en formant une torsade (*repulgue*) ou avec une fourchette. Badigeonner avec l'œuf battu et cuire environ 25 minutes à 350 °F.

## Dough

Dough ingredients from the Empanadas de carne al horno recipe

## Spinach filling

- 1 onion, chopped
- 1 cup cooked spinach, chopped
- 1 cup ricotta cheese
- 1 cup shredded cheese (mild cheddar or mozzarella)
- 1 tsp salt
- Ground nutmeg, to taste
- 1 egg
- 1 tbsp cornstarch
- 1 egg, beaten

1. For the dough, follow Steps 1 and 2 from the Empanadas de Carne al Horno recipe.
2. In a small frying pan, sauté the onion in oil until golden. Remove from the heat and place in a bowl. Add the remaining ingredients and mix well.
3. Place the filling in the dough circles. Fold the dough over to make semi-circles. Seal the empanadas, forming a coil (*repulgue*) with your fingers or use a fork. Brush the empanadas with the beaten egg. Bake for about 25 minutes.



# Alfajores de dulce de leche (36 biscuits/cookies)

1 2/3 tasse de farine tout usage  
2 1/2 tasse de fécule de maïs  
1/2 c. à thé de bicarbonate de soude  
2 c. à thé de poudre à pâte  
1 tasse de beurre non salé, fondu  
3/4 tasse de sucre  
3 jaunes d'œuf  
1/2 c. à thé d'extrait de vanille  
2 c. à thé de zeste de citron  
1 pot (11,5 oz) de dulce de leche  
1/2 tasse de noix de coco râpée, non sucrée

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Mélanger dans un bol la farine, la fécule de maïs, le bicarbonate de soude et la poudre à pâte. Réserver.
3. Au mélangeur électrique, battre le beurre et le sucre jusqu'à consistance légère et mousseuse. Ajouter les jaunes d'œuf un à la fois, puis l'extrait de vanille et le zeste de citron.
4. Intégrer doucement les ingrédients secs aux ingrédients humides avec une spatule. Mélanger jusqu'à consistance lisse.
5. Abaisser la pâte sur une surface légèrement farinée à une épaisseur de 3 mm. À l'aide d'un emporte-pièce rond, couper des disques d'environ 5 cm. Déposer les disques sur une plaque à biscuits couverte de papier parchemin.
6. Cuire les biscuits de 7 à 10 minutes. Laisser refroidir complètement.
7. Tartiner un biscuit de dulce de leche et former un sandwich en le posant délicatement sur un second biscuit. Rouler la tranche des biscuits dans la noix de coco. Répéter avec tous les biscuits.

1 2/3 cup all-purpose flour  
2 1/2 cups cornstarch  
1/2 tsp baking soda  
2 tsp baking powder  
1 cup unsalted butter, melted  
3/4 cup sugar  
3 egg yolks  
1/2 tsp vanilla extract  
2 tsp lemon zest  
1 11.5 oz jar dulce de leche (caramel)  
1/2 cup shredded unsweetened coconut

1. Heat oven to 350°F.
2. In a medium bowl, stir together the flour, cornstarch, baking soda and baking powder.
3. In a large bowl, beat the butter and sugar with an electric mixer until light and airy. Add the egg yolks one at a time, then add the vanilla and lemon zest.
4. Gently add in the dry ingredients, folding together with a spatula until smooth.
5. Roll out the dough on a lightly floured surface to about 1/4 in thick. Cut out circles with a round 2 in cookie cutter. Place the circles on a cookie sheet lined with parchment paper.
6. Bake 7 to 10 minutes. Let cool.
7. Spread one cookie bottom with dulce de leche then top with a second cookie. Roll the edges in the coconut.

