EMPANADAS AU THON

La recette

Ingrédients :

• 1 boîte de thon
• Persil.
• 1 oignon
• 1 gousse d'ail.
• Des graines de pavot
• Des tomates fraîches, c'est la saison ou une boîte de tomates en conserve pour ceux qui feront la recette en hiver.
• De la tapenade d'olives noires ou des olives dénoyautées.
• 1 pâte brisée, maison c'est meilleur.
• Huile d'olive.
• Sel, poivre du moulin.

Préchauffez le four à 180°.

Émincez les oignons et l'ail, ciselez le persil.
Dans un poêle faites revenir les oignons avec les tomates coupées en morceaux.
Ajoutez le thon émietté, l'ail et le persil, laissez mijoter 15 mn environ, la garniture ne doit pas être liquide.
Salez, poivrez.
Ajoutez la tapenade et mélangez bien.

Étalez la pâte, vous pouvez la séparer en 2 morceaux et ajouter les graines de pavot à l'une d'entre elles.
Découpez des cercles de pâte de 10 cm environ à l'aide d'un bol ou un cercle.
Disposez une cuillère de garniture au centre des cercles.
Mouillez les bords des cercles, et fermez en deux en appuyant bien.
Cassez l'œuf, mettre le jaune dans un bol et y ajouter un peu d'eau, mélangez et badigeonnez les chaussons à l'aide d'un pinceau.
(Vous pouvez congeler le blanc pour le réutiliser dans vos prochaines recettes dessert).

Disposez les chaussons sur une plaque de cuisson et enfournez pour environ 30 mn, surveillez bien la cuisson.

Servir avec une salade.

Bon appétit, prenez soin de vous et restez vigilant.

Stéphane PIAO