

Comment faire de délicieux pastels au thon ?



TOUTES NOS ASTUCES POUR CUISINER SAINEMENT AVEC LES ÉPICES REEN !



Temps Total : 1h40 min	
Préparation : 1h	Cuisson : 40 min

[Voir le site](#)

Ingrédients

Pour 6 personnes

Pour la pâte

- 500 g de farine
- 2 œufs
- 10 cl de lait
- 10 cl d'eau
- 50 g de beurre fondu
- 1 cc de sel
- 1 sachet de levure boulangère

La Petite Histoire

Les pastels sénégalais sont de délicieux beignets salés fourrés au poisson. Ils se dégustent accompagnés d'une sauce aux oignons rouge bien piquante. Au Sénégal un repas de fête ou de ramadan sans ces petites gourmandises est impensable.

J'aime bien varier la saveur de mes pastels en changeant la farce (poisson, crevette, viande ou poulet) et les épices (piquante, fumé, crevette, poulet, agneau).

Pour cette recette, j'utilise le mélange **Piquante**. J'ai créé ce mélange pour celles et ceux qui aiment manger bien relevé.

Laissez libre cours à vos envies : à tester sur tous les plats.

Essayez ce mélange dans vos recettes d'ailes ou pilons de poulet grillés. C'est une tuerie ! Attention, plus vous en mettez, plus ça pique...

... Épicément Jeanne

Pour l'assaisonnement

« Saf Té Nekh »

- 2 cs du mélange Piquante (- ou + selon votre goût)
- 1 oignon haché
- 1 Piment vert râpé
- ¼ de poivron vert coupés en dès
- ¼ de poivron rouge coupés en des
- ½ gousse d'ail haché
- 1 cs de tomate concentrée
- Jus et zeste d'1 citron
- ½ bouquet de persil ciselé
- 1 cc de sel
- 4 cs d'huile d'olive
- 1 cs de vinaigre doux

Pour la sauce

- 2 oignons hachés
- La moitié de l'assaisonnement "Saf Te Nekh"
- 4 cs d'huile d'olive

Pour la farce du poisson

- 1 boîte de thon de 500 g
- La moitié de l'assaisonnement "Saf Té Nekh"
- 1 oignon haché
- 4 cs d'huile

Préparation

La pâte

- Dans un bol, mélanger la farine, le sel et la levure. Creuser un puits, ajouter le lait, les œufs et le beurre. Pétrir la pâte jusqu'à obtenir une texture homogène et qu'elle s'assèche. Rajouter de la farine s'il le faut. Laisser reposer 30 min.

L'assaisonnement « Saf Té Nekh »

- Passer au mixeur tous les ingrédients pour l'assaisonnement jusqu'à obtenir un mélange homogène

La farce

- Égoutter et émietter le thon. Possibilité de remplacer le thon par de la dorade, du thiof, du bar, du cabillaud, du saumon cuit à la vapeur et émietté. Chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter l'assaisonnement "Saf Té Nekh" et faire revenir pendant 5 min. Ajouter le thon, et faire revenir pendant 5 min encore. Ajuster l'assaisonnement et réserver.

Les pastels

- Sur un plan de travail sec et propre, placer une boule de pâte d'environ 2 cm. L'étaler jusqu'à former un petit cercle et déposer l'équivalent d'une cuillère à café de farce au centre. Replier les bords l'un sur l'autre pour former une demi-lune. Marquer le bord avec une fourchette. Placer le pastel sur un plat bien huilé. Recommencer l'opération jusqu'à terminer toute la pâte.

Cuisson

La sauce

- Chauffer l'huile d'olive dans une casserole. Faire revenir les oignons. Lorsqu'ils sont translucides, ajouter la moitié de l'assaisonnement, faire revenir pendant 5min et ajouter deux verres d'eau. Cuire à couvert pendant 15 min. C'est prêt lorsque les oignons sont fondants. Ajoutez un peu d'eau si besoin. Ajuster l'assaisonnement et réserver.

Les pastels

- Chauffer de l'huile de friture dans une casserole ou une friteuse. Mettre les pastels, retirer les lorsqu'ils sont dorés, égoutter et laisser reposer sur du papier absorbant.

A déguster avec la sauce