

# EMPANADAS AU THON

*Vendredi 20 Mars 2020*

*Une recette colombienne de ma belle-fille :*

***Empanadas au thon :16 parts et 3 sp vert □ -2spl bleu□ -2spv violet□ par part***

*-280 g de pâte à chaussons Herta (16 disques)*

*-180 g de thon nature en boîte*

*-1 oignon \**

*-2 œufs durs\**

*-1 jaune +1 blanc d'œuf \**

*-4 cuillères à soupe de crème à 4 %*

*-1 cuillère à café d'huile d'olive*

*-1 cuillère à café de coriandre ciselée\**

*-sel poivre*

*Couper l'oignon en fines lamelles et les faire revenir dans une poêle huilée à petit feu jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides*

*Détailler le thon en petits morceaux et les rajouter aux œufs durs coupés aussi en petits dés, aux lamelles d'oignon tiédies et à la coriandre*

*Bien mélanger, lier avec la crème et assaisonner*

*Poser sur chaque disque de pâte une cuillère de la préparation, replier et coller avec le blanc d'œuf au pinceau*

*Badigeonner de jaune d'œuf*

*Enfourner dans le four préchauffé 180° et pendant 20 minutes*

*Servir bien chaud*



*Ces empanadas peuvent se congeler*

*Pour le repas du soir : potage de légumes + 50*

*g de skyr 0% (1sp vert □-0spl*

*bleu□ -0spv*

*violet□) -carottes râpées au citron (0sp vert bleu*

*violet □□□)*

*-2 empanadas au thon (6sp vert □*

-4spl bleu□

-4spv violet□) -1yaourt 0% (2sp vert□ -0spl bleu□ -0spv violet□)

-1 pomme cannelle au four (0sp vert bleu violet □□□).

Total : 9sp vert□

-4spl bleu□

- 4spv violet □

*Très bonne journée à toutes et tous*

***Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou  
light.fr***

***Tous droits réservés***