

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