

PASTELS DE THON

Préparation: 15 mn

Cuisson: 30 mn

4 personnes:

2 rouleaux de pâte feuilletée
1 boîte de thon au naturel
1 boîte de sardines à l'huile
1 petite boîte de concentré de tomates (70 g)
1 oignon
1 gousse d'ail
1 cuillère à café de harissa (facultatif)
1 de cube de bouillon de bœuf
1 cuillère à soupe d'huile d'arachide
sel, poivre du moulin

1. Egouttez le thon, versez l'huile des sardines dans une poêle puis émiettez les filets de sardines avec le thon.
2. Epluchez l'oignon et coupez-le en petits morceaux. Pelez l'ail et hachez-le.
3. Ajoutez l'huile dans la poêle et faites revenir sur feu moyen l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
4. Versez dessus le mélange de thon et de sardines, le concentré de tomates, 1 verre d'eau (12,50 cl), la harissa, le 1/4 de cube de bouillon, salez légèrement si besoin, poivrez et laissez mijoter jusqu'à complète évaporation du liquide.
5. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).
6. Découpez des disques de 8 cm de diamètre dans la pâte feuilletée, garnissez chacun de 1 cs de préparation au poisson, repliez pour former un chausson et scellez en appuyant sur le pourtour avec les dents d'une fourchette.

7. Disposez les pastels sur une plaque recouverte de papier d'aluminium et enfournez-les pour 20 min environ, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.