

EMPANADAS AU THON



Temps de préparation: 1h 50mn - Temps de cuisson: 30mn - Nombre de portions: 10

Ingrédients:

- 300g Oignons (coupés en 4)
- 150g Poivron rouge
- 150g Poivre vert
- 200g Tomate concassées en boîte
- 50g Huile d'olive
- 1cc Sucre
- 200g Thon à l'eau en boîte
- 2 Oeufs durs (coupés en petits morceaux)
- 50g Eau
- 50g Huile d'olive (pour la pâte)
- 50g Vin blanc
- 90g Beurre
- 1 Oeuf (pour la pâte)
- 25g Levure fraîche
- 450g Farine Blanche
- 1cc Sel pour le pâte

Préparation:

- Garniture:

Mettre les oignons, les poivrons, les tomates concassées, l'huile d'olive, le sucre et le sel dans le bol hacher 4 seconde/ vitesse 5, puis racler les parois du bol à l'aide d'une spatule.

- Programmer 30 minutes/Varoma/vitesse 1. Transvaser la préparation dans un grand récipient et ajouter le thon égoutter ainsi que les œufs coupés. Laisser refroidir.

- Pâte:

Mettre l'eau, l'huile d'olive, le vin blanc et le beurre dans le bol mixer et chauffer 1 minute/ 37°/vitesse 2.

- Ajouter l'œuf et la levure et mélanger 5 secondes/ vitesse 4□.

Ajouter la farine et le sel et continuer à mélanger 15 secondes/ vitesse 6, puis pétrir/ 2 minutes. Sortir la pâte du bol, former une boule et réserver dans un récipient couvert de film alimentaire, puis laisser gonfler pendant au moins 30 minutes ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

- Finitions:

Préchauffer le four à 200°, Recouvrir une plaque du four de papier de cuisson.

Couper la pâte en deux. Etendre une partie de la pâte entre deux couches de film alimentaire ou sur le plan de travail fariné.

-

Déposer la pâte étendue sur la plaque garnir. Laisser une bordure libre de 2 cm sur les côtés. À l'aide d'un pinceau humidifier les bords puis placer la deuxième partie de la pâte étaler et sceller les bords.

- Découper une petite ouverture au milieu pour permettre à la vapeur de s'échapper.

Badigeonner avec l'œuf battu et cuire au four environ 30 minutes à 200°. Servir chaud ou froid