

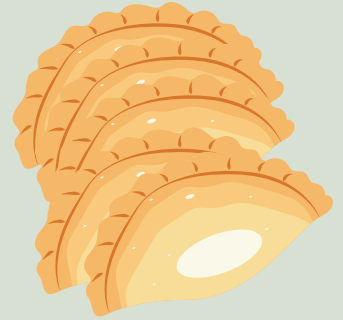


Les Ingrédients

@Zeyna_Cookie



Les Pastels



500g de Farine



2 boîtes (400g) de thon



1 boîte de tomates concentrées



3 œufs



1 bouquet de persil



1 poivrons vert et un rouge



1 sachet de levure C.



2 gros oignons



40cl de lait



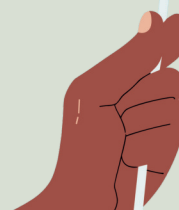
200 g de beurre



Sel, poivre



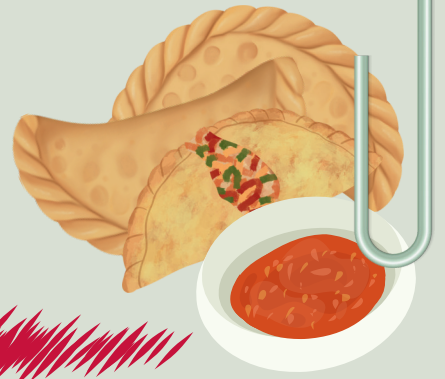
@Zeyna_Cookie





Pastels

Avec la sauce



1. Dans un saladier, casse les œufs et incorpore 1 cuillère à café de sel. Ajoute le sachet de levure et mélange bien. Ensuite, verse le lait. Fais fondre le beurre et incorpore-le au mélange. Ajoute progressivement la farine et, lorsque la pâte commence à se former, utilise tes mains pour la pétrir (ou un robot pâtissier).



2. En attendant que la pâte repose...

Pour la farce :

Verse les 2 boîtes de thon dans la poêle. Ajoute le persil selon tes préférences. Assaisonne avec du sel, du poivre, etc., puis incorpore 4 cuillères à soupe de purée de tomate au thon.



3. Pour la Sauce Oignons Tomates: Epluchez les Oignons, et les coupez en dés. Dans une Poêle chaude, versez l'huile et ajoutez les Oignons. Tout de suite après ajoutez 2 cuillères à soupe de tomate concentré et bien mélanger. Assaisonnez avec du sel, du poivre, 2 cubes de Kub or et toutes les épices que vous souhaitez. Après 5 min de cuisson ajoutez 25cl d'eau et laissez cuire encore pendant 10min. Et Voilà votre Sauce pour déguster vos Pastels est Prête !!

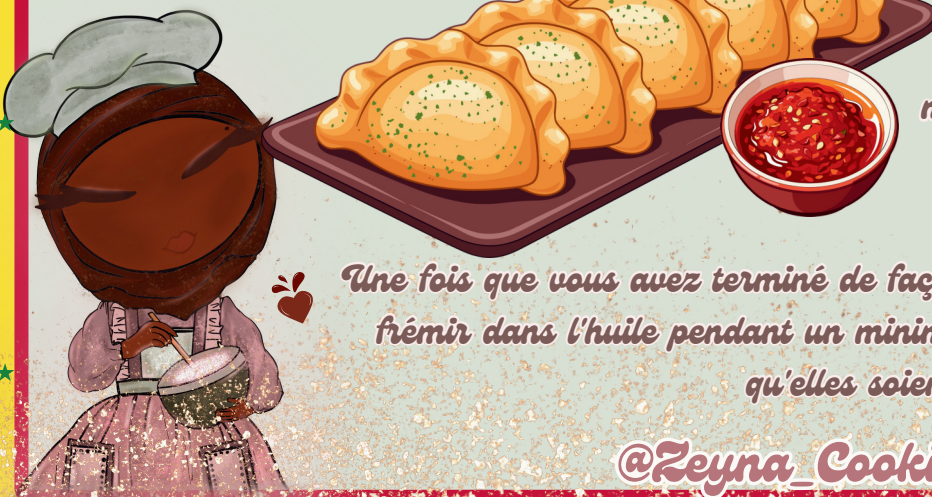


4. La Préparation :

Pour commencer la préparation, formez de petites boules avec vos mains, puis étalez-les pour garnir la pâte. Alternativement, vous pouvez étaler la pâte sur une table et la découper en carrés d'environ 10 cm de côté.

- Prenez une généreuse pincée de farce et déposez-la au centre de la petite boule de pâte que vous venez d'étaler.

Ensuite, refermez la pâte sur elle-même à l'aide d'une fourchette pour former des pastelles.



Une fois que vous avez terminé de façonner toutes les pastelles, faites-les frémir dans l'huile pendant un minimum de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.