



B A B A L I

Couleur Kémia

<http://couleurkemia.canalblog.com/>



Empenada

Pour 4 personnes

1 boîte de tomates concassées de 500g,
3 ou 4 poivrons verts ou rouges,
4 oignons blancs,
2 gousses d'ail,
12 sardines,
1 disque de pâte feuilletée,
sel, poivre, piment en poudre, thym



Levez les filets de sardines

Faire un lit de sel fin dans un plat. Déposer dessus les sardines côté peau. Laissez-les dégorger pendant une heure au frais, cela renforcera leur goût. Pendant ce temps, hacher l'ail et les oignons, découpez les poivrons en lamelles. Faire revenir les oignons et les poivrons. Ajoutez l'ail. laissez quelques minutes puis ajoutez les tomates.

Saler modérément (les sardines vont être salées), poivrez, pimentez et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que le jus des tomates ait quasiment disparu.

Découper des disque de pâte feuilletée. Etalez le mélange

oignons tomates poivrons sur la pâte. Disposez par dessus les filets de sardines, puis un peu de thym. Recouvrez avec le deuxième disque de pâte.

Soudez les bords en faisant des tortillons avec le rebord les deux pâtes sur tout le pourtour. Entailler le sommet de la tourte pour permettre à la vapeur de s'échapper.

Badigeonner au jaune d'oeuf

Laisser cuire 15 mn à 180°

Couleur Kémia